



جاري و. ود

سيكولوجية أن تكون بخير

ترجمة: جنة عادل
تحرير: ديڤيد فرج

المحروسة



سيكولوجية أن تكون بخير

عنوان الكتاب: سيكولوجية أن تكون بخير
Psychology of Wellbeing
المؤلف: جاري و. وُد Gary W. Wood
ترجمة:جنة عادل
تحرير: ديفيد فرج
مراجعة لغوية: محمود شرف
إخراج داخلي: رشا عبدالله



قطعة رقم 7399 ش 28 من ش 9 – المقطم – القاهرة
ت، ف:- 28432157 02 002

mahrousaeg
almahrosacenter
almahrosacenter
www.mahrousaeg.com
info@mahrousaeg.com
mahrosacenter@gmail.com

رئيس مجلس الإدارة: فريد زهران
مدير النشر: عبدالله صقر

رقم الإيداع: ٢٩٨٠/ ٢٠٢٣
الترقيم الدولى: 978-977-313-960-5



سيكولوجية أن تكون بخير

جاري و. وُد

ترجمة

جنة عادل

تحرير

ديڤيد فرج

الطبعة الأولى 2023



دار الكتب والوثائق القومية

بطاقة فهرسة

فهرسة أثناء النشر إعداد إدارة الشئون الفنية

وُد، جاري و.

سيكولوجية أن تكون بخير/ جاري و. وُد؛ ترجمة جنة عادل؛ تحرير: ديفيد فرج.-ط1

القاهرة: مركز المحروسة للنشر والخدمات الصحفية والمعلومات، 2023

210ص؛ 14.5×21.5 سم

تدمك 5-960-313-977-978

1- التنمية البشرية 2- السعادة 3- الحياة

أ- عادل، جنة (مترجم)

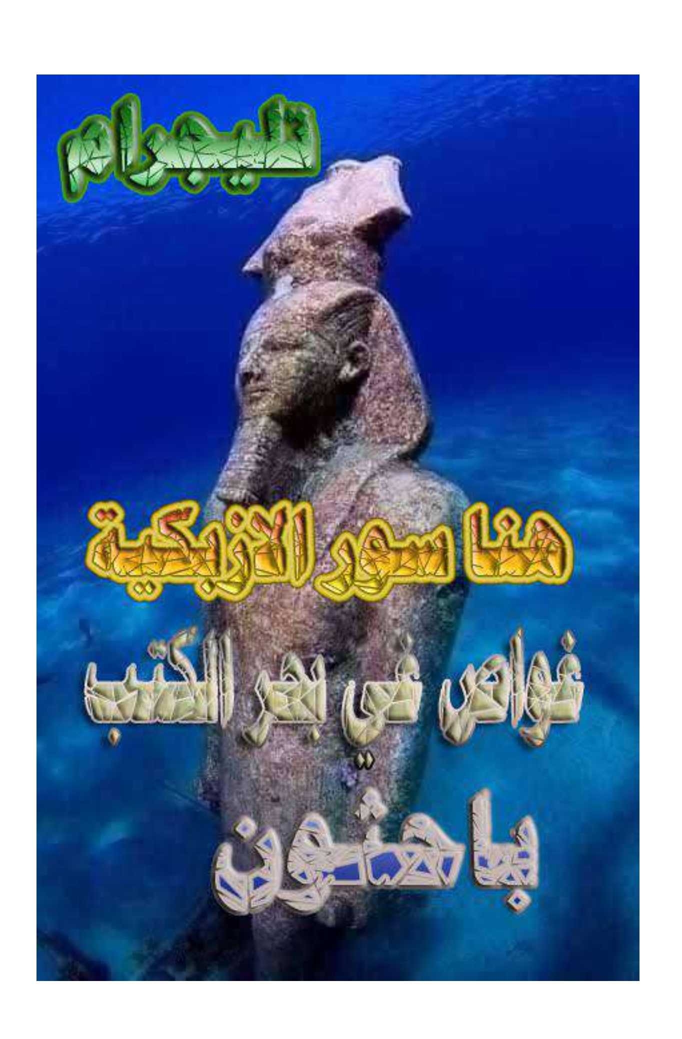
ب- فرج، ديفيد (محرر)

ج_ العنوان

307.762

رقم الإيداع 2023/2980

المحتويات


الجرام
هنا سور الأزبكية
غواص في بحر الكتب
باحثون



شكر

شكرًا لكل من دعم عملية الكتابة وعافيتي الشخصية. كالعادة، أتقدم بشكر لانهائي للدكتور تاكيشي فوجيساوا، على الدعم العملي والتقني والنفسي، إضافة إلى التشجيع والصبر، وأطباق الكعك، وتذكيري مرات ومرات بالاحتفاظ بنسخة احتياطية. ما كنت لأنهي هذا الكتاب بدونه.

العمل مع إليانور تايلور في روتليدج مبهج دومًا. يدين هذا الكتاب والكتب التي سبقته بالفضل لملاحظاتها البناءة الدقيقة. شكرًا أيضًا لمن راجعوا مقترح الكتاب، وقدموا تعليقات مفيدة حول كيفية بنائه، وساعدوني أن أحكي حكاية أفضل. وشكرًا لكريس ماثيوز والفريق في آبيكس كوفينتاچ للتنسيق والتدقيق اللغوي. شكراً جزيلاً لتريشا جرينهالج، "براون"، ونيها شيوكان (في تايلور & فرانسيس) على التفضل بالرد على طلباتي للحصول على نسخ من المواد. شكرًا أيضًا لجوناثان فوستر على رده السريع على سؤالي حول اقتباس عن

الصحافة يُنسب إليه أحيانًا. وشكرًا خاصًا، كالعادة، لجمعية المؤلفين، على المشورة والدعم فيما يتعلق بالتعاقد طوال مسيرتي ككاتب.

أهدي هذا الكتاب إلى جدّي وجدّتي نيللي فلورنس بوتشر وكليفورد بيرترام بوتشر. كما أهديه لصديقي العزيز الدكتور توماس ف. باجل (1940-2019) من كالامازو بولاية ميتشيجان. سأفتقد تناوله الساخر للأشياء، وتشجيعه، ونصائحه، وكرم روحه. كان ظنه فيّ وفي قدراتي أفضل بكثير من ظني في نفسي في أي وقت على الإطلاق. دومًا ما عنى لي هذا الكثير.



تمهيد

كتب عالم الاجتماع ويليام سيمون: "كل محاولات تنظير الحياة الاجتماعية هي في الوقت نفسه، سير ذاتية "1. مزحت أكثر من مرة أن" كتاب العافية هذا سيكون نهايتي"2. لم يكن هذا بعيدًا جدًا عن الحقيقة. لم تساعد نوبة الاكتئاب الكبرى التي عانيت منها في أواخر عام 2019 3 في عملية الكتابة، ولا نوبة أخرى من آلام أسفل الظهر، ولا سن مكسور لا يمكن إصلاحه، ولا العثور على كتلة في إبطي4. وكل هذا وسط بداية جائحة فيروس كورونا المستجد. جعلني كل هذا أتساءل لو كان لدى علم النفس ما يقوله في تحسين العافية، و إن فعل، فهل أنا جاهز وقادر على الكتابة عن ذلك؟ أيضًا، هذا الكتاب جزء من قصة أكبر - سلسلة تسمى سيكولوجية كل شيء. وأدركت أنني لم أتوقف أبدًا لأسأل عما إذا كان لدى علم النفس ما يقوله في كل شيء5. ومع ذلك، بطريقة ما، ها نحن ذا.

قبل البدء في هذا الكتاب ، اعتقدت أن مؤلف المعاجم الدكتور صمويل جونسون هو القائل "الكاتب يبدأ الكتاب وحسب. القارئ هو من ينهيه." لكن لا يمكننا أن نحدد أين كتب جونسون ذلك6. فقط نجد روايات عن آخرين يخبروننا أنه فعل. لكن بغض النظر عمن قال ذلك، يظل المنطق سليمًا. الكتب مسارات تتقاطع في السير الذاتية للكتاب والقراء - حتى لو تشاركنا في صفحة واحدة فقط، أو بضع سطور.7

في هذا الكتاب ، أحكي حكاية عن سيكولوجية العافية. وبينما أنت تتدبّر في القصة وتمضي بها قدمًا، من المهم أن تعرف من أين أتت. في حدود المعقول، حاولت التحدّث بصوتي، فقط بشتائم أقل، وبدون عبارات خاصة من لكنتي المحليّة8.

كنت أول من ذهب إلى الجامعة في أسرتي. كنت من الطلبة كبار السن، على الأقل على الورق. لم يكن هذا مخططًا له. حدث الأمر كسلسلة من الأحداث المؤسفة التي حاولت فهمها. حين واجهتني قرارات الحياة، اخترت الطريق الذي لم أسلكه من قبل. غالبًا من منطلق "وماذا لديك لتخسره؟". درست علم النفس الإنساني في قسم علم النفس التطبيقي، وشكّل ذلك كل ما أفعله. في الجامعة، يعود الفضل إلى محاضر جذّاب في مَنحى "الإذن بالتفكير".9 ومنذ ذلك الحين، رأيت دومًا أن فعل الشيء نفسه مع الآخرين جزء من مهمّتي. كان بحث الدكتوراة الخاص بي عن المواقف والقوالب النمطية و"عدم تحمل الغموض"، وما زلت مقتنعًا أن لدينا فرصة أكبر في العثور على الحقيقة بين "درجات الرمادي". دخلت مجال الإرشاد النفسي، بعد أن أصبحت، بشكل غير رسمي، الشخص الذي "يقصده" الطلبة لطلب المشورة أثناء تدريس علم النفس. لاحقًا ، أخذت أول دورة تدريبية لي في الإرشاد، للمساعدة في تعزيز ثقة ومهارات مجموعة من طلاب

الـدوام الجـزئي كبـار السـن في الصـف المسـائي. قـادني ذلـك إلى تنظيـم دورات تطويـر ذاتي خـارج المنهـج، وبدورهـا أصبحـت أساسًـا لكتـاب10.

إذا لم تكـن خمنـت بالفعـل، سياسـيًا أنـا يسـاري ليـبرالي.11 اسـميًا، سـيتم تصنيفـي كـ "ذكـر أبيـض"12. تتبعـت شـجرة عائلتـي، وأنـا إنجليزي للغايـة - مجـددًا، عـلى الأقـل عـلى الـورق- لكـن هـذا ليـس مـا أنـا عليـه، ولا يمحـو أو يغطـي عـلى تجربتـي الحياتيـة أو قيمـي13. ووفقًـا لاختبـار الجنـدر (النـوع الاجتماعـي) الخفيـف في كتـاب كايـت بورنسـتاين كتـاب "تدريبـات الجندرالخـاص بي" My Gender Workbook، أنـا "خـارج عـن القانـون الجنـدري"14. أنـا "الولـد الغريـب" الـذي لا يحـب الرياضـة15، الأخـرق قليـلاً، والـذي يعـاني بدرجـة بسيطة مـن تشـوه الصـورة الجسـدية أو body dysmorphia. بُنيـت علاقـاتي الطويلـة عـلى القيـم المشـتركة لا الديموغرافيـا المشـتركة. عـلى مـا أذكـر، لطالمـا جذبتنـي الثقافـات غـير المألوفـة، ربمـا لأننـي كثـيرًا مـا شـعرت أننـي دخيـل في ثقافتـي الخاصـة. أولى ذكريـاتي عـن تمييـز التعصّـب كانـت في الخامسـة مـن عمـري، لـدى مشـاهدتي أفـلام الغـرب. وفي الرابعـة عـشرة، ضربنـي مُعلـم بعصـا مـن الخيـزران عـلى يـدي لاعـتراضي الوقـح عـلى تعليقاتـه العنصريـة عـلى صبـي آخـر.

أثنـاء كتابـة هـذا الكتـاب، أخـذت اختبـار " قائمـة القيـم المطبقـة في نقـاط القـوة الشـخصية " مـرة أخـرى. بـدا كنشـاط جيـد للهـروب آنـذاك. إمـا هـو أو ترتيـب المنـزل. جـاءت قيمـي/ نقـاط قـوتي بالترتيـب كـما يـلي: حـب التعلـم، الحـب، الشـجاعة، اللطـف، الفكاهـة، الفضـول، تقديـر الجـمال، الصـدق، الإبـداع، والحكـم عـلى الأمـور 15.

يؤكـد عـالم الاجتـماع ستانيسـلاف أندريسـكي أن " كل مـن يبحـث عـن الحقيقـة في الشـؤون الإنسـانية ثـم يكشـف عنهـا لا يسـعه تفـادي الـدوس عـلى بعـض الأقـدام."16 وإذا أدّيـت مهمتـي كـما يجـب في هـذا الكتـاب،

فقـد تنفجـر بعـض الفقاعـات، ويُسـحب البسـاط مـن تحـت بعـض الأفـكار، وقـد يصـاب البعـض حتـى بهـزّة وجوديـة غريبـة.

ولكننـي آمل أن يكـون هـذا العمـل داعـمًا أيضًـا. هـذا ليـس كتابًـا مـن طـراز "لأننـي أقـول ذلـك". أنـا أعتـبر الكتابـة فعـل ثـوري وهـو أسـلوبي في الإرشـاد أيضًـا: أشـجع النـاس أن يكونـوا أنفسـهم (أو يرتقـوا فـوق أنفسـهم) رغـمًا عنهـم.

أفضـل نصيحـة كتابـة تلقيتهـا عـلى الإطـلاق كانـت "أنـت لا تنهـي الكتـاب، بـل تهجـره."17 هاهـو إذًا. إليـك بـه.

مقدمة

تعريف العافية.. علم النفس، والذات

طفرة العافية:

لآلاف السنوات، شغلتنا أسئلة "كيف نعيش الحياة الجيدة" و"كيف نعيش طويلًا ونزدهر"1. لكن الأبحاث الأكاديمية الحديثة في علم النفس هي ما قادت إلى "طفرة العافية" الحالية. يمضي الكثير منا مزيدًا من الوقت في الحديث عن العافية، والقراءة عنها، والكتابة عنها، والبحث فيها. من المجلات إلى كتب التنمية البشرية، من تقارير جهات العمل إلى الأبحاث الحكومية، صارت للعافية جاذبية واسعة المدى. ورغم أننا لم نتّفق على كيفية تهجئة الكلمة، بوسعنا على الأقل، أن نتفق أن العافية2 تجارة كبيرة. في 2017، قُدّر "اقتصاد العافية" بـ 42 تريليون دولار، ولا توجد مؤشرات على تباطؤ نموّه3. يبدو أن هناك الكثير جدًا من العافية! فهل هذا حقيقي؟ مع كثرة

المعروض، يغدو من الصعب غربلة العِلم من "زيت الحيّة". حيّرتنا كثرة الخيارات.

في زخم المعلومات عن العافية، كيف نقرر ما الذي يعمل وما الذي لا يعمل، وما الذي ليس سوى تقليعة؟ كيف نعرف ما الذي يصنع "حياة جيدة"؟ أهو الأمان المالي أم العلاقات الجيدة؟ أهو وجود غاية للحياة ووضع الأهداف؟ أهي اليقظة الذهنية والامتنان؟ أيتلخّص كل شيء في التفكير الإيجابي، أو ببساطة، الحظ الجيد؟4 أم أنه "قليل من كل شيء"؟ وفي رحلتنا للبحث عن الإجابات، بمن أو بماذا نضع ثقتنا؟ أنعتمد على العلماء والأكاديميين والأطباء؟ أم نستمع إلى السياسيين الذين يخبروننا أن "الناس قد نالوا كفايتهم من الخبراء"5؟ ماذا إذًا؟ أنعتمد على الصحفيين ومؤلفي كتب التنمية البشرية ونقاد الميديا ومن ينصّبون أنفسهم معلمين مُنيرين[1] والمدوّنين لينقّحوا لنا المعلومات؟ أو ربما نتبع خطى "كارين" على فيس بوك6، أو "صديقة الصديق" التي "تعرف شخصًا ما". دعنا لا ننسى مناشداتنا اليومية لـ "هم"، السلطة الغامضة التي لديها الكثير لتقوله في كل شيء7. كيف نميز الاكتشافات الجديدة من الأخبار المزيفة؟ كيف تكون لنا اليد العليا لنستوعب كل هذا؟

الخطة

سيكولوجية أن تكون بخير رحلة قصيرة وبسيطة لسد الفجوات بين الأفكار "المتداولة"، وعلم النفس الشعبي أو البوب سايكولوجي8، والمعرفة الأكاديمية. يدور الكتاب بشكل رئيسي حول العافية النفسية،

(1) المترجمة: الأصل Guru، وهي كلمة سانسكريتيّة الأصل من مقطعين: Gu: ظلام (عادة ما يقصد به ظلام الجهل أو ظلام الروح)، وru: أي تبديد أو إنارة أو تحرير، وإذا تعني guru "مُبدد الظلام" أو المُنير، وتطلق على المرشدين أو القادة الروحانيين.

لكنه يتعامل أيضًا مع أوجه الصحة البدنية التي تؤثر على الإدراك والعواطف والحالات المزاجية. من غير الممكن في هذا الإصدار الصغير أن نراجع كل المعروض في "سلّة تسوّق" العافية. عوضًا عن ذلك، يركز الكتاب على المهارات النقدية، ويقدّم إطارًا لتقييم الأسئلة حول العافية 9. لتحقيق تلك الأهداف، يستخدم الكتاب التدبّر الذاتي والسرد القصصي كوسائل للتعلّم. تساعد تلك الاستراتيجية في تسليط الضوء على الأرضية المشتركة بين كتب التنمية البشرية، والمقاربات الحالية لأساليب البحث. نحتاج فقط إلى أدوات - شيء ما يساعدنا على هيكلة تدبرنا الذاتي وتحليل ما نحكيه

من المُتبّع في علم النفس الأكاديمي أن تُوضَّح المصطلحات الأساسية للنقاش. فيما يلي تعاريف عملية قصيرة 10 لوضع القراء والكتاب والباحثون على ذات النسق. لكن، لنبدأ بالتعريف الشخصي للعافية - ما تعنيه لك أنت، لأن التدبّر جزء حيوي من عملية التعلّم11. نسختك من تعريف العافية تضع أساسًا للنظر في المعاني الأكاديمية. بعدها، يقدّم كل فصل في الكتاب فرصة لصقل تعاريفك الشخصية والرسمية. وبتلك الطريقة، يومئ الكتاب إيماءة خفيفة لكتب التنمية البشرية 12.

تبدأ جولتنا بالأسئلة الاجتماعية المألوفة حول عافيتنا، وكيفية إجابتنا عليها.

العافية اليومية

كيفك؟ كيف حالك؟ هل أنت بخير؟

لمرات لا تُحصى في حياتنا، نسأل ونجيب عن عافية بعضنا وما إذا كنا بخير. لكن ما الذي يمرّ بذهنك أثناء تلك الأحداث اليومية؟ منذ بضع سنوات، أقمت إقامة كوميدية في دار ضيافة للمبيت والإفطار.

في الصباح، وحين حييت مالك المكان بـ "صباح الخير. كيف حالك اليوم؟" باغتني مجيبًا: "وهل تهتم حقًا؟"13. صدمني ردّه، لكنها نقطة وجيهة. في أحاديثنا الروتينية عن العافية، كيف نميز بين الاهتمام الحقيقي، والطقس الاجتماعي المهذب في السؤال عن الحال؟ فكّر كيف تتغير أسئلتك وإجاباتك عبر السياقات والأوقات مع أشخاص مختلفين. كيف تعرف متى تعطي القصة كاملة، أو الخطوط العريضة المنقّحة، أو إجابة عامة لكن متحضّرة؟ في إجابتنا على هذا السؤال البسيط، تجري عملية معقدة. توضح تلك التعاملات كيف نطرق السرديات الموجودة بالفعل، ونعدّلها "على الطاير"، لنحكي قصة حياتنا ونحن ماضون قُدُمًا.

والآن، إذا سألك أخصائي نفسي عن عافيتك، كيف يمكن أن تجيب؟ ماذا لو كان عليك أن تكتب مقالًا أو تقريرًا عن العافية؟ من أين ستبدأ؟ وهل سيختلف تعريفك الشخصي عن التعريف العام؟

توقف لدقيقة وفكّر مليًا، ثم استمر في القراءة.

تعريف مصطلحات النقاش

في الامتحانات الأكاديمية ، نأخذ أولاً دقيقة لقراءة الأسئلة وتحديد الكلمات المفتاحية. فكر في سؤال "كيف يمكن أن يساعدنا علم النفس على فهم العافية؟" تشير الكلمات الأساسية "علم النفس" و"العافية" لمفاهيم أخرى. تشير العافية لجزء من "الذات"، هي "أن تكون على ما يرام".

الذات مفهوم مركزي لكل من علم النفس الأكاديمي القائم على الأدلة، وفرع التنمية البشرية في البوب سايكولوجي، ولنشرح ما هو علم النفس، نحتاج للنظر فيما يفعله، وكيف يفعله، ومن الذي يمارسه.

السؤال في بداية الفقرة يوحي بأن علم النفس سيكون مفيدًا ويساعد على الفهم. لكن مفيدًا لمن؟ ومن سيساعد؟ تلك الأسئلة هي أساس تحليلنا النقدي. لذا، لنأخذ خطوة إلى الوراء ونبدأ بالعمل على تعريف الذات.

ما هي الذات؟

المفاهيم التي تؤخذ كمسلّمات هي الأصعب في التحديد. بالتأكيد، "الذات" شارحة نفسها. الذات هي من تكون. لكن قولنا "هي ما هي عليه" لا يوضّح الكثير.

يمكن لسيكولوجيا الذات أن تملأ عدة مجلّدات، وليس لدينا هنا سوى مساحة محدودة. لذا، وقبل أن نعرّف الذات، ونحترمها، ونصدقها، ونرتاح فيها، قبل أن نساعدها أو نعيد اكتشافها، يجب أن يكون لدينا على الأقل، ولو فكرة، عمّا تكون 14 .لنبدأ بتعريف الذات بأنها "إحساسك بنفسك ككائن منفصل، مميز، مختبر15. يحمل هذا المفهوم انطباعًا بأن الذات ثابتة ومتوقعة. كما يحمل تقييمًا شخصيًا يُعرف بتقديرك لذاتك 16. من المفيد أن تفكر في مفهوم "ذاتك" بوصفها مركز جاذبيتك.17 في علم النفس، يلعب هذا المفهوم دورًا حيويًا في التحفيز والإدراك والتعبير والهوية الاجتماعية.18 يمتد إحساسك بذاتك لكافة أوجه حياتك، من الملابس التي ترتديها، للقرارات التي تتخذها. لذا، كنقطة بداية، فكّر فيما يميّزك ويفصلك عن الكائنات المختبرة الأخرى. تؤثر كل تلك العوامل في فكرتك عن العافية، أهي أمر تريد تحقيقه والحفاظ عليه، أم مسألة تريد القراءة أو الكتابة عنها.

ما هي العافية؟

العافية مفهوم آخر يبدو بديهيًا لكن يمكن أن يصعُب تعريفه.19 بالتالي، يجعله هذا أصعب في القياس، كمًا أو كيفًا. قد لا يكون الغموض فارقًا في الدردشة اليومية، لكن الوضوح مسألة حاسمة في البحث الأكاديمي وتطبيقاته. في أبسط تعريف لها، العافية هي مجرد الشعور بأنك بخير - "أن تحسّ بالصحة والسعادة والرخاء." يشمل هذا الصحة النفسية الجيدة، الرضا عن الحياة، الإحساس بالمعنى في الحياة، وقدرتنا على مواجهة الضغط العصبي 20. من المفيد أن نفكر في العافية كحالة من (الاتزان). إلى أيّ مدى تلائم مواردنا الشخصية تحديات حياتنا البدنية والاجتماعية والنفسية 21.

من منظور بحثي، يساعد ما سبق في التأكيد على أن يكون البحث مفهومًا للمشاركين في الدراسة. من الضروري أن نضع في الحسبان من سيقرؤون البحث، ومن يسعى البحث لإفادتهم. تقودنا تلك الفكرة إلى أهداف علم النفس وأدواته.

ما هو علم النفس؟ ما هو البحث؟

علم النفس الأكاديمي يقوم على الأدلة. يسعى - بطريقة منهجية - لاستكشاف ما يحرّكنا، ومعنى أن تكون إنسانًا. يزعم أنه "الدراسة العلمية للعقل والسلوك"22. لتحقيق هذا الهدف، نستخدم أساليبًا من العلوم الطبيعية، مثل التجارب والملاحظات والاستبيانات. تعطينا تلك الأساليب بيانات كميّة (في صورة أرقام) أو كيفيّة (كلمات وصور) أو مزيجًا من الاثنين.23 تُبنى الاستنتاجات على البيانات، ولا يمكن القفز إليها، أو "تجاوز" البيانات. لكنها أيضًا تتعلق بما هو أكثر من البيانات. تتعلق بروح العلم، والسعي الأبدي نحو تصوّرات أقرب للحقيقة.

يهدف علم النفس لوضع واختبار نظريات، للكشف عن المبادىء العامة التي تشرح وتتوقع السلوك والتجربة الإنسانية. يؤكد علم النفس البديهيات أحيانًا، وفي أحيان أخرى، يقدم وجهة نظر راديكالية الاختلاف معها. يمكن للفجوة أن تكون سحيقة في بعض الأحيان، وخاصة حين يختلف الخبراء فيما بينهم. لكن كما قال المؤلف المسرحي والشاعر أوسكار وايلد: "الحقيقة نادرًا ما تكون نقيّة، وليست بسيطة مُطلقًا".24 في الغالب، لا يمكننا اختزال نتائج البحث المعقدة في عناوين صحفية رنانة دون أن نفقد شيئًا جوهريًا. هناك دومًا محاذير وهوامش. على أرض الواقع، حيث نتوق إلى اليقين، قد تصبح هذه "الهوامش" مزعجة.25 رغم ذلك، يمكن للمقاربات الأكثر منهجية أن تساعدنا على تقييم النواحي المختلفة لأن تكون إنسانًا (وأن تكون بخير). يمكننا السعي إلى "فصل"26 الشخصي عن النفسيّ والثقافي.

كما سنرى في الفصل القادم، سيصبح لكل جانب قصته الخاصة. في تلك الأثناء، لننظر باختصار إلى الفرق بين علم النفس الأكاديمي والبوب سايكولوجي.

سدّ فجوة المعرفة

يقوم سيكولوجية أن تكون بخير على ثروة من الأفكار والنظريات والأدلة، من مجموعة واسعة من التخصصات؛ لأن الحدود ضبابية، ولا يوجد خط فاصل واضح بين الموضوعات.

حتى الآن، استخدمنا كلمتي "علم النفس" و"البحث" بالمفهوم الأكاديمي. مقارنة بكتب البوب سايكولوجي، يمكن للكتب الأكاديمية أن تبدو "جافة ومنعزلة". عادة ما تُكتب الأبحاث الأكاديمية بصيغة المبني للمجهول - بصوت الشخص الثالث؛ لأن العمل نفسه أهم من

القائمين عليه. على النقيض، يهتم علم النفس الشعبويأكثر بالفاعل - المُنير. غالبًا ما تكون نصوص التنمية البشرية أكثر قوة وتوجيهًا، وتبدو "واثقة" و"صدامية" أكثر. وعلى الأرجح هذا هو سبب شعبيتها!28

قياسيًا، استخدام المنهج العلمي يجعل من علم النفس الأكاديمي مشروعًا أكثر حذرًا وتحفظًا. لا يسعى لتحقيق ثورة علمية، بل لإحراز تقدم بسيط. هدفه أن يكون تطلّعًا جمعيًا للـ "وقوف على أكتاف العمالقة"29. تخضع نتائج البحث للتمحيص ومراجعات الأقران حين تُنشر في الدوريات. إنها عملية بطيئة. كذلك، تخاطب الكتابة الأكاديمية العقل، بينما على الأرجح، تخاطب كتب التنمية البشرية العاطفة. يشير كُتّاب علم النفس الشعبوي إلى "أبحاثهم"، لكن ما يعنوه بذلك ليس دومًا واضحًا. يمكن أن يكون البحث استبيانًا مكتوبًا، أو استطلاعًا برفع الأيدي في ورشة عمل خاصة بهم، أو مجموعة من النوادر أو المراجعات الأدبية. وصفهم لمنهجهم البحثي قد لا يكون واضحًا بما يسمح لشخص آخر بإعادته، وهو أمر حيوي في الأكاديميا.

بالمقابل، المقاربات العلمية لعلم النفس المبنية على الأدلة ليست منزّهة عن الانحياز والخطأ. هذا القصور لا مفرّ منه متى درس الناسُ الناسَ.30 إحدى طرق تلافي هذا الانحياز هي مقاربة البحث بطريقة أكثر انعكاسية.31 يعني ذلك أن ننوّه - نحن الباحثون - عن أنفسنا في البحث. نقول من نحن وما الذي نضيفه إلى العملية. خلفياتنا الشخصية تعمل كمنقحات لكل ما نقرؤه ونكتبه، فتتغير الرؤئ والافتراضات وفقًا للـ من، والـ ماذا، والـ متى والـ أين والـ لماذا. هذه الاعتبارات لا يمكن أن تقودنا إلا لطرح أسئلة أفضل، تؤثر بدورها على كيفية قراءتنا وكتابتنا وبحثنا في العافية، وكيفية استخدامنا لفهم جديد يمضي بنا قدمًا نحو أسئلة أفضل وأفضل، وهكذا.

هـذه الأيـام، صـار الفاصـل بـين علـم النفـس الأكاديمـي وعلـم النفـس الشـعبويضابيًا. إذا زرت مكتبـة، مـن الممكـن أن تـرى الكتـاب نفسـه في القسـمين. هنـاك العديـد مـن كتـب علـم النفـس الشـعبويالممتازة في السـوق - بنـاء عـلى أدلّـة سـليمة. مسـاعدتك في تمييزهـا إحـدى أهـداف هـذا الكتـاب.

كيف تمضي القصة في بقية الكتاب

المتعـارف عليـه في التخطيـط لمناقشـة أو مقـال هو أن تسـتخدم المقدمة لـ "تخبرهـم بمـا سـوف تخبرهـم بـه". لأن السـياق ضروري لمسـاعدتنا في التعامـل مـع المعلومـات؛ يسـاعدنا عـلى محـاذاة المـواد الجديـدة بالمعرفـة الموجـودة.32 لـذا، لتسـهيل العمليـة، إليـك اسـتعراض الفصـول التاليـة:

- يتنـاول الفصـل الثـاني موضوعـات الثقـة، الحقيقـة، المعرفـة، والسـلطة، وعلاقتهـا بالعافيـة. يعطـي أيضًـا إطـارًا نقديًـا للتحقـق مـن مصـادر المعلومـات.
- يَبنـي الفصـل الثالـث عـلى التعاريـف الأساسـية، ويطـوّر فكـرة السـرد القصـصي في علـم النفـس. يطـوّر أيضًـا التعاريـف المفتاحيـة للعافيـة والـذات، كـما ينظـر في تأثـير عـدم المسـاواة عـلى العافيـة.
- يلقـي الفصـل الرابـع نظـرة عـلى الضغـط العصبـي، آفـة العـصر الحديـث، والنـماذج النفسـية المسـتخدمة لشرحـه، ومسـاعدتنا عـلى مواجهتـه.
- يقـدم الفصـل الخامـس مراجعـة نقديـة لصناعـة التنميـة البشريـة، ويقـدم خطـة لاختيـار كتـب التنميـة البشريـة وتحقيـق أقـصى اسـتفادة منهـا.

- ينظـر الفصـل السـادس عـلى نمـاذج العافيـة في علـم النفـس الإيجـابي، إضافـة إلى بعـض الانتقـادات والاقتراحـات حـول سُـبُل المـضيّ قدمًـا.

ويقـدم الفصـل السـابع بعـض الأفـكار الختاميـة، وقصـة لربـط موضوعـات الكتـاب. ينتهـي الكتـاب بالعـودة إلى التدبّـر الـذاتي، ويقـدم قصـة لهيكلـة أهدافـك في العافيـة.

ملخص وتأملات:

هذه المقدمة:

- أعـدّت المشـهد لنقـاش عـن العافيـة، وقدّمـت تعاريفًـا عمليـة أساسـية للمصطلحـات المفتاحيـة (علـم النفـس، الـذات، العافيـة والبحـث).
- قدّمـت أسـلوبَي التدبّـر والـسرد القصـصي كنقطـة بدايـة للتحليـل النقـدي.
- أوضحت الخطوط العريضة لخطة باقي الكتاب.

قبـل الاسـتمرار في القـراءة، تدبّـر في تأثـير هـذا الفصـل عـلى أفـكارك عـن العافيـة، والأسـئلة التـي أثارهـا.

يقـدّم الفصـل التـالي إطـارًا للتحقـق مـن موثوقيـة مصـادر المعلومـات، وكيفيـة تحقيـق الثقـة.

مسألة ثقة

حقيقة العافية

معلومات أكثر من اللازم

نحن نعيش في عالم "كثيف الرسائل" في عصر "فرط التواصل".

في أوقات كهذه، قد يكون "من الصعب تكريس الطاقة العقلية اللازمة لفهم.. القضايا الهامة لليوم".1 في أوقات الضغط العصبي والقلق، تتوقف بعض الوظائف الإدراكية عالية المستوى.2 تصبح معالجة المعلومات أصعب. لذا، يُعجبنا كل ما يوفِّر لنا في الوقت والموارد العقلية. لهذا السبب أصبح "التصفّح" هو العُرف الجديد، ومع أنه يساعدنا في التقاط العناوين الرئيسية، فإننا غالبًا ما نغفل ما بين السطور.3

لدينا جميعًا مصادرنا الموثوقة للأخبار والمعلومات، ومصادر أخرى "نتجنبها كالطاعون". نحن نستخدم الثقة كـ مصفاة يساعدنا في فهم عالم معقد. يذهب عالم النفس كين روتنبرج إلى حد القول بأن "الثقة هي حجر الأساس للمجتمع، وهي أمر جوهري لبقائه"4. ولكن يبدو أن الكثير منا لديهم "أزمات ثقة". وفقًا لـ مقياس إدلمان للثقة لعام 2020، في المملكة المتحدة، ثلثا السكان (67%) قلقون من أن التكنولوجيا ستجعل من المستحيل معرفة ما إذا كان ما نراه، أو نسمعه، حقيقيًا!5

في هذا الفصل، نستكشف مسائل حول الفهم، والسعي وراء الحقيقة، وتأثيرات ما بعد الحقيقة والأخبار المزيفة. يبحث هذا الفصل في العلاقة بين الثقة والسياسة والأخبار والعافية، كما يأخذ في الاعتبار كيف أثرت جائحة كوفيد19- على مواقفنا من العافية. ينتهي الفصل بمراجعة "معوّقات المعرفة" والأسئلة التي يمكننا استخدامها لتوجيه القراءة والبحث.

الثقة، الحقيقة، ما بعد الحقيقة، وكلّ ما عدا الحقيقة

تبرز كلّ دراما تلفزيونية تدور في قاعات المحاكم ذلك التعهّد المَهيب بـ "قول الحقيقة، كلّ الحقيقة، ولا شيء عدا الحقيقة"، والذي ينتهي بالدعاء "فليساعدني الله". أيضًا شعار الولايات المتحدة الأمريكية "In God we trust - بالله نثق". هذا نموذج بسيط لكيف تسير الحقيقة يدا بيد مع الثقة. لكن الإيمان بالدين تراجَع، في الغرب بالتأكيد مع التحول لنظرة تقوم أكثر على القيم الإنسانية. لم تواكب الآراء الدينية التقليدية المواقف الاجتماعية الأكثر ليبرالية.6 الآن في هذا العصر الرقمي، تنهمر علينا نسخ متعددة من الحقيقة، تُروى من زوايا مختلفة. سُلط الضوء على هذا التحول في الرواية

الخيالية آلهة أمريكية لـ نيل جايمان. إنها مزيج من الأساطير القديمة والحديثة، تحكي قصة معركة السيادة بين آلهة الديانات القديمة و "الآلهة الجُدد".7 هؤلاء الآلهة الجدد هم تمثيلات افتراضية (أفاتارات - Avatars) للتكنولوجيا، كالإعلام وسوق الأسهم والعولمة.. و"جواسيس" هؤلاء الآلهة الجدد - عملاء استخباراتهم - هم التجسيد المادي لنظريات المؤامرة.

في عالم ما بعد الحقيقة، تغلب المشاعر الحقائق. بالأحرى، تقود المشاعر اختيار الحقائق المستخدمة لشرح العالم. يمكن إعادة تقديم الأكاذيب بوصفها "حقائق بديلة"، لتتماشى مع نسخنا من الحقيقة. ببساطة، "إذا شعرت بأنه صحيح، فهو حقيقي. أو على الأقل، حقيقي بما يكفي".8

عودة إلى "أرض الواقع"، تراجع الإيمان بالأديان "على الطريقة القديمة" في الغرب، 9 لكن الثقة في "الآلهة الجدد" تلقت ضربة هي الأخرى.

وفقًا لمقياس إدلمان للثقة لعام 2020 10، في المملكة المتحدة:

- يقلق ثلاثة من كل خمسة (60%) أشخاص من أن وتيرة التكنولوجيا سريعة جدًا.
- أفاد أكثر من سبعة من كل عشرة أشخاص (72%) أن الحكومة لا تفهم التقنيات الناشئة بما يكفي لتنظيمها بشكل فعال.
- أكثر من سبعة من كل عشرة أشخاص (72%) قلقون بشأن استخدام المعلومات الكاذبة أو الأخبار المزيفة كسلاح.
- يعتقد ثلاثة من كل خمسة أشخاص (60%) أن السياسيين يتعمّدون استخدام قضايا السياسة العامة لخلق بيئة من الخوف يمكنهم استغلالها لتحقيق مكاسب سياسية.

يؤكد إدلمان على أننا نمنح ثقتنا بناءً على عاملين: الكفاءة والسلوك الأخلاقي. بالنسبة بالكفاءة، نقيّم مدى وفاء الأفراد والمؤسسات بوعودهم. وبالنسبة للأخلاق، نقيّم ما إذا كانوا يفعلون الشيء الصحيح لتحسين المجتمع. واللافت، أنه في استطلاع الرأي، صُنفت الحكومات على أنها الأقل كفاءة والأقل أخلاقية. وسائل الإعلام ليست أفضل كثيرًا. صُنفت الشركات التجارية على أنها غير أخلاقية بعض الشيء ولديها قليل من الكفاءة. المنظمات غير الحكومية أخلاقية بدرجة متوسطة، وإن كانت تفتقر إلى الكفاءة.

فلماذا يبدو أن هناك أزمة ثقة؟

أزمة؟ أية أزمة؟

في مقياس الثقة لعام 2015، ربط إدلمان تراجع الثقة بإخفاقات الحكومات والمؤسسات في تولي القيادة وتقديم إجابات في الأزمات الكبرى - الإنسانية والصحية والأمنية والمالية. ومن أمثلة ذلك أزمة اللاجئين، وانتهاكات البيانات، وتراجع سوق الأسهم، والإيبولا ، وفضائح الفساد.11 كما أثارت جائحة فيروس كورونا المستجدّ تساؤلات حول الثقة في السياسيين أيضًا. اتسمت جهود كل من المملكة المتحدة والولايات المتحدة بالإنكار، والتردد، والتأخير، والرسائل المختلطة، وتغيير الاستراتيجيات، والارتباك.

في بداية عام 2020، عندما دق العلماء الصينيون أجراس الإنذار بشأن فيروس كوفيد19- المستجد، كانت حكومة المملكة المتحدة تجمع تمويلًا شعبيًا لمشروع "أجراس بيج بن" لاتفاقية بركسست!.12 خسرت كل من المملكة المتحدة والولايات المتحدة وقتًا في استجابتهما الأولى لكوفيد19-، مقارنة بإجراءات الدول الآسيوية. تبنت كوريا الجنوبية سياسة "تحديد المسار، الاقتفاء، والعلاج"، في حين اختارت

المملكـة المتحـدة مقاربـة "مناعـة القطيـع". 13 في المملكـة المتحـدة، في بدايـة الأزمـة، تعرضـت الحكومـة لضغـوط لنـشر البيانـات والنمـوذج المسـتخدم في مقاربتها. جـادل الدكتـور ريتشـارد هورتـون، رئيـس تحريـر ذا لانسـيت، بـأن "هـذه الشـفافية ضروريـة للحفـاظ عـلى فهـم وتعـاون وثقـة المجتمـع العلمـي، ومجتمـع الرعايـة الصحيـة، والجمهـور" .14 قـاد نقـص الثقـة إلى نظريـات المؤامـرة والشـك، والارتبـاك بـين الأمـم.15 كـما لا يسـعنا تجاهـل أداء بعـض القـادة "الذكـوري" الـذي أعـاق العمـل الجماعـي. إنـه نفـس السـيناريو المتبـع في التعامـل مـع المشـكلات العالميـة الأخـرى، كالتلّـوث وتغـيّرات المنـاخ .16

يجـادل عالمـا الاجتـماع رايـوِن كونيـل وريبيـكا بـيرس بـأن للجنـدر تأثـير عـلى المجتمـع وعـلى العلاقـات، يمتـد محليًـا ودوليًـا إلى الاقتصـادات والدول والعلاقـات العالميـة .17 تُمكننـا رؤيـة القوالـب الجندريـة النمطيـة عمليًـا، في تعامـلات القـادة مـع أزمـة كوفيـد 19-، حيـث حققـت البلـدان التـي تقودهـا النسـاء نتائـج أفضـل. يسـهل تمييـز "الركائـز الأساسـية للذكـورة"، وهـي الحاجـة إلى إثبـات التفـوق والاسـتقلال والقـوة أيًـا كان الثمـن.18 الرسـالة الرئيسـية هـي "أثبـت أنـك رجـل أو مُـت وأنـت تحـاول"، وخـذ الجميـع معـك!

كيفيـة إدارة الحكومـات لأزمـة الوبـاء تسـلط الضـوء عـلى كيفيـة تعاملنـا كأفـراد مـع مشـاكل الصحـة والعافيـة.

بالضبط ما أمر به الطبيب

وجـد اسـتطلاع رأي قومـي في الولايـات المتحـدة أن هنـاك أربعـة اتجاهـات رئيسـية لأسـباب تجنّـب طلـب الرعايـة الطبيـة، وهـي انخفـاض الاحتيـاج المُتصـوَّر والمعوّقـات التقليديـة، والتقييـمات السـلبيّة، والسـمات الشـخصية.19

- انخفاض الاحتياج المُتَصَوَّرَ "سوف تتحسن بمرور الوقت"، "الأمر ليس بهذه الخطورة"، أو تفضيل العلاج الروحاني أو العلاجات الطبيعية.

- المعوقات التقليدية: الانشغال الشديد، أخذ إجازة من العمل، التكلفة (إذا لم تكن هناك رعاية صحية حكومية (مجانية). أيضًا رعاية الأطفال، حواجز اللغة، أزمات الحركة والانتقال، والحالات المتعلقة بالصحة النفسيّة.

- التقييمات السلبيّة: كراهية الأطباء عمومًا، انعدام الثقة، كراهية أساليب الأطباء في التواصل. كذلك الخوف من التشخيصات الخطيرة، الخوف من الإجراءات المحرجة، والشعور بالذنب حيال السلوكيات غير الصحية.

- السمات الشخصية: مثل الكسل والتسويف والعناد والنسيان.

تشرح الاتجاهات الثلاثة الأولى الاستجابة المتأخرة لوباء فيروس كورونا: "إنها الإنفلونزا وحسب"، "فكروا في الاقتصاد والاضطراب"، و "ماذا يعرف الخبراء على أي حال؟".

ومع ذلك، بمجرد زيارة الشخص للطبيب، تظهر حزمة من المبررات النفسية لتجاهل المشورة الطبيّة. يقدم الطبيب أليكس ليكرمان سببين يسمعهما من المرضى الذين يرفضون العلاج الطبي. الأول، هو أن الناس غالبًا ما يصدقون القصص أكثر من الأدلة. قصة صديق أو صديقِ صديقٍ مقنعة أكثر من الإحصائيات المجرّدة عن النتائج. وثانيًا، أن النتائج نادرًا ما تكون بالأبيض أو الأسود، فيما يتعلّق بموازنة المرض بالآثار الجانبية للعلاج مثلًا."[20] ثم يأتي دور الأسباب التي دفعتنا إلى تجنب الرعاية الطبية في المقام الأول. علاوة على ذلك، هناك انحيازاتنا الإدراكيّة. قد لا نحب ما نسمعه، ونعتقد أننا نعرف أكثر مما يعرفه الخبراء الطبّيون. أيضًا، قد يشعر البعض أن في اتباع خطة

العـلاج فقـدان للقـوة أو علامـة عـلى الضعـف أو الاعـتراف بالهزيمـة.[21] يلعـب المـزاج والعاطفـة دورًا أيضًـا. عندمـا نكـون غاضبـين، تقـل احتماليـة أخذنـا بالنصيحـة. يميـل الرجـال أكـثر مـن النسـاء إلى التقليـل مـن شـأن المضاعفـات طويلـة المـدى للمشـاكل الصحيـة. هنـاك عقبـة أخـرى تتمثـل في صعوبـة تغيـير العـادات والسـلوكيات، أو كـره الالتـزام بروتـين. قـد يتعـارض النظـام الصحـي المفـروض أيضًـا مـع شـعور المـرء بذاتـه كشـخص عفـوي لا يحمـل هـم ولكـن بشـكل عـام، إذا طلبنـا المشـورة بـروح مـن التعـاون والشراكـة مـع المختصـين، فسـوف يسـاعد ذلـك في تعزيـز المشـاعر الإيجابيـة وبنـاء الثقـة، ويزيـد مـن فـرص اسـتخدامنا المعلومـات.[22]

تُظهـر هـذه النتائـج أن علاقتنـا بالثقـة أكـثر تعقيـدًا مـن مزيـج الكفاءة والأخـلاق. يؤثـر عليهـا إحساسـنا بذواتنـا واحتياجاتنـا ومواقفنـا وظروفنـا. يعـرّف عـالم النفـس التنمـوي إريـك إريكسـون "الثقـة الأساسـية" عـلى أنهـا إحسـاس عـام بالتوافـق بـين احتياجـات المـرء وعالمـه، في حـين أن "عـدم الثقـة الأسـاسي هـو التأهّـب للخطـر أو تحسُّـب المشـقة". 23 الثقـة أمـر محـوري لعافيتنـا - أي، مـدى تلبيـة مواردنـا الشـخصية لتحديـات حياتنـا .24 باختصـار، يعتمـد قرارنـا في طلـب المشـورة الطبيـة وقبولهـا عـلى ثقتنـا في أنهـا سـتجعل الأمـور أفضـل أو أسـوأ. ويعيدنـا هـذا إلى مفاهيـم "الحقيقـة" وكيـف نتخـذ القـرارات في عـصر مـا بعـد الحقيقـة.

حين تقف الحقائق في طريق القصة

مَرتع لنظريات المؤامرة

في عـام 2018 أقـرّت بي بي سي بأنهـا "كثـيرًا مـا" أخطـأت في تغطيـة التغيـيرات المناخيـة؛ وفي سـعيها لتحقيـق تغطيـة متوازنـة، صـارت بي بي سي تنتهـك إرشـادات التحريـر وقواعـد البـث الخاصـة بهـا أحيانًا.لذلـك في مذكـرة موجـزة لجميـع الموظفـين، حـذّرت بي بي سي مـن "التـوازن

الخاطئ" ومن أنه "لتحقيق الحيادية، لا نحتاج إلى تضمين من ينكرون الاحتباس الحراري صراحة".25 ومع أن البي بي سي تعلمت الدرس، لم تتعلمه وسائل الإعلام الأخرى بعد.

خلال جائحة كوفيد - 19، دارت رحى "نظرية المؤامرة" بكامل طاقتها، وكان على "وحدة الاستجابة السريعة" الجديدة التي خصصتها الحكومة البريطانية لمكافحة الأخبار المزيفة، أن تتعامل مع عشر مقالات مزيفة في اليوم. في إحدى الحالات، حصل تقرير كاذب على مشاهدات أكثر من كل ما نشرته "هيئة الخدمات الصحيّة الوطنيّة (NHS)" مجتمعًا.26 حصل موضوع واحد على موقع ويب أمريكي يميني متطرف على أكثر من 160.000 تفاعلًا من مستخدمين من المملكة المتحدة في 24 ساعة .27 وحذّرت هيئة تنظيم البث في المملكة المتحدة، أوفكوم، وسائل الإعلام، من أنها ستواجه عقوبات إذا خصصت وقتًا لبث نصائح صحية مغلوطة حول فيروس كورونا. جاء هذا التحذير بعد أن عرضت محطة إذاعية ضيفة قُدّمت بوصفها "ممرضة مسجلة"، روّجت لنظرية مؤامرة فيروس كورونا وشبكة 5G. خلال المقابلة التي استمرت 20 دقيقة، شنّت الضيفة هجومًا على الأخصائيين الصحيين الذين يتعاملون مع الوباء في هيئة الخدمات الصحيّة الوطنية. 28 خطابها يستحق أن يُذكر كاملًا:

"فقط بحيازتك تلك المؤهلات لا تعني أن بإمكانك أن ترتديها كتاج للمجد... ولّت أيام حصولك على ثقة الجميع فقط بكونك طبيباً أو ممرضًا. ولّت إلى غير عودة. أجروا أبحاثكم الخاصة. لا تثقوا في مؤهّلات... تذكّروا من يملك المؤسسات التي تُعلّمنا. كلها تابعة لنفس الشيء. كلها ملك البيج فارما - شركات الأدوية الكبرى. إنهم يمتلكون النخبة الطبيّة، ويحددون ما يتم نشره."

لنظريات المؤامرة طابع فيروسيّ (سريع الانتشار viral): الاقتناع بواحدة يزيد من احتمالية تقبّل الأخريات.29 وعلى الرغم من وجود نقاط مهمة في حديثها، مثل "قم بأبحاثك الخاصة"، يتوقف الأمر على طريقة تعريفك للبحث، وكيف دُرّبت على القيام به، إن دُرّبت أصلًا.

رسائل مختلطة - العاطفة والموضوعية

غيّرت وسائل التواصل الاجتماعي والأجهزة الرقمية فهمنا للأخبار وتفاعلنا معها .30 نشعر الآن أننا أكثر انخراطًا ومشاركة. تستخدم القصص الإخبارية لقطات فورية من الهواتف المحمولة (الخلوية) بشكل روتيني، كما نتفاعل نحن مع الصحفيين على وسائل التواصل الاجتماعي ونساهم بالمحتوى. البروفيسور تشارلي بيكيت، مدير مركز أبحاث الصحافة polis، يسمّي هذا "الصحافة المتصلة"، حيث "صار الجمهور الآن جزءًا من العملية". وللحفاظ على التفاعل أثناء المنافسة مع وسائل الإعلام الأخرى، يجادل البروفيسور بأن هناك اتجاه نحو وسائط إخبارية ذات طابع شخصي وعاطفي أكثر". يقول أيضًا إن هذا التحول "يعيد تعريف فكرة "الموضوعية الصحفية" الكلاسيكية، بل ويعيد تشكيل فكرة الأخبار نفسها". جدال بيكيت في الصحافة التفاعلية يشبه فكرة المقاربات الأكثر تفاعلية لعلم النفس، فهو يدعو إلى بنية تقوم على الدليل والعقلانية، ولكنها تتسع في الوقت نفسه لبعض الذاتية. وإلا، فـ "لو كان كل شيء ذاتيًا فلا شيء خاطئ ولا شيء صحيح". ويؤكد "مازالت مهمة الصحافة (وعلم النفس) هي تحدي الانحيازات الإدراكية، لا تعزيزها". بالنسبة لبيكيت، "المبدأ الأساسي هنا - للمواطن وللصحفي أيضًا - هو الشفافية"، ويؤكد أن "الشفافية هي الموضوعية الجديدة" .31

لم يكـن الانتقـال بـين النموذجـين القديـم والجديـد سلسًـا. أحيانًـا يبـدو الأمـر كفصـل مـن لعبـة الفيديـو "أساسـنز كريـدassassin's creed " حيـث "لا شيء حقيقـي - كل شيء مبـاح" .32 باختصـار عـالم مـا بعـد الحقيقـة، غوغـائي مكـون مـن الحـدود المبهمـة والغمـوض، حيـث يحظـى منظّـرو المؤامـرات بمنصّـة، لأن حرمانهـم منهـا سـيخلق شـعورًا بالرقابـة ،33 أو المخاطـرة بإغضـاب متصيّـدي الإنترنـت internet trolls الذيـن يتطلعـون لممارسـة سـلطة تحريريـة، غالبًـا بأسـاليب مسـيئة، خاصـة عـلى الصحفيـات. أو أولئـك الذيـن يتركـون تعليقـات "بنّـاءة" حـول كيـف ينبغـي عـلى الصحفيـين تقديـم أنفسـهم، مـن اختيـار الملابـس وتصفيفـات الشـعر.34 في عـصر "أشـعر أنـه حقيقـي بمـا يكفـي"، يتجـه الصحفيـون إلى تويـتر، دون التحقـق مرتـين مـن سـبقهم الصحفـي.35

الراوي الذي لا عهدة له

خـلال سـباق الانتخابـات العامـة في المملكـة المتحـدة لعـام 2019، ووسـط اتهامـات الإعـلام بالانحيـاز،36 غـرّد الكاتـب والشـاعر والمذيـع مايـكل روزن "عندمـا نـدرس اللغـة الإنجليزيـة، نُنبّـه لفكـرة" الـراوي غـير الموثـوق بـه". يـا للعجـب يبـدو أن وسـائل الإعلام لا تـدرك هـذه الفكرة.37 مـن أمثلـة الـراوي غـير الموثـوق بـه في الكتـب (والأفـلام) الحـارس في حقـل الشـوفان، نـادي القتـال، الحاسـة السادسـة، وجزيـرة شـاتر.38 تعتمـد هذه القصـص عـلى ثقتـك في نسـخة الـراوي مـن الحقيقـة، وطـوال الوقـت، هنـاك تلميحـات إلى أن الأشـياء ليسـت كـما تبـدو. يـأتي التحـول في النهايـة حـين تنكشـف المغالطـة. وإذًا تعليـق روزن هـو طريقـة أخـرى لقـول أن وسـائل الإعـلام في غـمار حماسـتها لـ"سرد قصتهـا"، أهملـت التحقـق مـن مصداقيّـة "شـهودها".

يذهب الصحفي والمذيع بيتر أوبورن لما هو أبعد من ذلك، إذ أنه في مقابلة مع القناة الرابعة الإخبارية اتهم وسائل الإعلام بـ "إفساد الخطاب السياسي" ونشر "أخبار مزيفة" باسم حكومة المملكة المتحدة.39 جدير بالذكر أن أوبورن عمل في صحف يمينيّة مثل التليجراف والدايلي 40. يجادل أوبورن: "بدلاً من أن يؤدوا وظيفة الصحفي؛ أي التحقيق المتشكك في المعلومات التي يحصلون عليها، ما يفعلونه في الواقع هو دفع تلك المعلومات دون معالجة." يؤكد أوبورن أن هذا يخلق نسختين من الحقيقة - إحداهما من منظور المكتب الإعلامي الرسمي، والأخرى من "مصادر رفيعة المستوى لم تذكر اسمها" تضم أخبارًا مزيفة ومع ذلك تُنشر دون نقد.41

هناك قول مأثور يُستشهد به كثيرًا عن التوازن في وسائل الإعلام، يقول: "إذا قال أحدهم إن السماء تمطر، وقال آخر إنها صافية، فليست مهمتك أن تنقل كلام كليهما. مهمتك هي أن تنظر من النافذة اللعينة وتكتشف أيّهما حقيقي. السند الوحيد الذي وجدته يعود لجوناثان فوستر، المراسل، وكبير المحاضرين في دراسات الصحافة. لذلك، كتبت إليه،42 فأكّد أن الاقتباس منقول بتصرّف من منهج "مهارات الصحافة" الذي يدرّسه هو وزميل له. لكنه شدد على أن أي منهما لم يكن ليقول "مهمتك أن تنظر من النافذة". إنه اقتباس رائع، لكن من الأفضل لأي شخص يستخدمه أن يتذكر مقولة أوسكار وايلد الشهيرة "لا تصدق كل ما تقرؤه على الإنترنت".43

في خطاب ألقاه أمام المحاربين القدامى في عام 2018، قال الرئيس دونالد ترامب جملة قد تجدها في رواية دستوبيّة[1]. قال "فقط تذكر: ما تراه وتقرؤه ليس هو ما يحدث. فقط ابق معنا، ولا تصدّق الهراء الذي تراه من هؤلاء الأشخاص، أصحاب الأخبار المزيفة." 44

(1) روايات تحدث في عالم موازي فيه الواقع مشوه و مرير

الرسالة هي، في عصر انعدام الثقة، "لا تثقوا بأحد، لا تثقوا في أدلة حواسكم؛ ثقوا بي".45

الأخبار المزيفة: أسرع من الحقيقة

هناك قلق عالمي بشأن الأخبار المزيفة وكيف لها أن تؤثر على العافية السياسية والاقتصادية والاجتماعية.

ومع أن الرئيس دونالد ترامب هو من جعله شائعًا منذ عام 2017، فقد كان مصطلح "الأخبار المزيفة" Fake news موجودًا منذ نهاية القرن التاسع عشر،47 وهو مصطلح غامض، يضم مزيجًا من المعلومات الكاذبة (سواء لخطأ حقيقي أو بسبب الصحافة الرخيصة) والمحاكاة الساخرة (الباروديا) و التهكّم والتشهير. في الصحف الرسمية، تفضل حكومة المملكة المتحدة مصطلح "معلومات مضللة" أو "معلومات كاذبة"، اعتمادًا على الهدف المتصوَّر.48 "يمكن استخدام المصطلح لإثارة المشاعر والتربّح والتأثير السياسي و"البروباجندا".49 يستخدمه ترامب ضد التغطية الصحفية السلبية السائدة التي يتلقاها؛ يعني ذلك أي شيء لا يعجبه.50 وخلال حملة الانتخابات العامة لعام 2019 في المملكة المتحدة، وُجد أن 88% من الإعلانات كانت مضللة، بما في ذلك الادعاءات الكاذبة حول NHS. كما احتوى بعضها على روابط لصفحات ويب تضمنت ادعاءات كاذبة.51

تستخدم المعلومات الزائفة أيضًا للتربّح، وعلى الأخص عبر وسائل التواصل الاجتماعي والدعاية الإعلامية. غالبًا ما تحصل العلاجات الصحية الزائفة - باستخدام كلمة سرطان كمحفّز - على مئات الآلاف من التفاعلات. أحد التكتيكات التي يستخدمونها هي الدعوة للحراك

call to action*[1]، والتي تستغل خوفنا من أن يفوتنا شيء ما " FOMO : Fear of missing out ." قد يشمل ذلك النبرة المؤامراتية بين السطور، كخطر الرقابة، وخطط منصات وسائل التواصل الاجتماعي لوسم القصة بـ "الأخبار الزائفة".52 في وقت مبكر من أزمة كوفيد19-، حذّر المدير العام لمنظمة الصحة العالمية (WHO)، تادروس أدهانوم غيبريسوس، قائلًا "نحن لا نحارب الوباء فقط؛ نحن نحارب "وباء معلوماتي". تنتشر الأخبار الكاذبة بشكل أسرع وأسهل من هذا الفيروس، وهي بنفس درجة الخطورة "53.

درس علماء البيانات في معهد ماساتشوستس لتكنولوجيا المعلومات (MIT) في ورقة بحثية لمجلة ساينسscience" "كيف ولماذا تنتشر الأخبار الحقيقية والكاذبة بشكل مختلف. استخدموا مجموعة بيانات مكونة من 126000 "متتالية شائعاتيّة" على تويتر من عام 2006 إلى عام 2017. غُرّدت الشائعات بواسطة 3 ملايين شخص، بإجمالي 4.5 مليون مرة .54 وجد الباحثون أن الأخبار الكاذبة انتقلت بشكل أسرع ووصلت لعدد أكبر من الناس مقارنة بالحقيقة. وهكذا، بينما وصلت القصص الحقيقية لأكثر من 1000 شخص، وصلت الأخبار الكاذبة إلى ما بين 1000 و 10000 شخص. لكن لماذا؟ حسنًا، وجدوا أن الحداثة كقيمة تلعب دورًا، وكذلك التفاعل العاطفي. غالبًا ما تكون الأخبار الكاذبة جديدة، ومن المرجّح أن يتم إعادة تغريد المعلومات الجديدة. من الناحية العاطفية، من المرجح أن تثير الأخبار الكاذبة مشاعر المفاجأة والخوف والاشمئزاز. الأخبار الحقيقية تقابل بالحزن والفرح والترقّب والثقة. الأخبار السياسية الكاذبة وصلت إلى عدد أكبر من الناس، أسرع من أيّة معلومات كاذبة أخرى.55

---

(1) المترجمة: call to action أو دعوات العمل أو دعوات الحراك العاجل هي طريقة للتفاعل مع المحتوى على وسائل التواصل الاجتماعي، يطلب فيها صاحب المنشور تصرّفًا محددًا وسريعًا من القارئ.

في نقاش مع موظفي جوجل عام 2017، سُئل نعوم تشومسكي، عالم الإدراك والناقد الاجتماعي، السؤال التالي: "كيف في رأيك يمكن وينبغي لجوجل أن تتعامل مع مشكلة الأخبار المزيفة؟" فأجاب، "حسنًا، بعدم المساهمة فيها" .56 يجادل جون نوتون، أستاذ الفهم العام للتكنولوجيا، بأننا بحاجة إلى ما يشبه "التباعد الاجتماعي" للأخبار الكاذبة على وسائل التواصل الاجتماعي.57 تنتشر الأخبار الكاذبة لأن الناس ينشرونها. لذلك، عندما تواجه تغريدة تفاجئك وتثير مشاعر سلبية قوية بداخلك، اترك مسافة للإدراك. لا تتفاعل مع محفّزات المشاعر. فكّر أولاً وتأكد من الحقائق.

كما قال الكتاب

في أغنيتها "Same Time Tomorrow" أو في نفس الوقت غدًا، تقول الفنانة الاستعراضية لوري أندرسون، حين يُطلب منا فعل شيء "كما يقول الكتاب"، علينا أن نسأل، "أي كتاب؟" وتضيف "لأنه سيصنع فرقًا كبيرًا لو كان دوستويفسكي أو.. إيفانهو وحسب". 58 الآن، هذان الخياران العشوائيان على ما يبدو مناسبان للبحث عن الحقيقة في عصر ما بعد الحقيقة من الأخبار المزيفة و"الحقائق البديلة". إيفانهو، التي كتبها والتر سكوت، هي قصة رومانسية عن الفرسان والفروسية والخارجين عن القانون ومحاكمات الساحرات التي تدور أحداثها في إنجلترا في القرن الثاني عشر. فيودور دوستويفسكي كان روائيًا وفيلسوفًا روسيًا، استكشفت أعماله علم النفس البشري في "الأجواء السياسية والاجتماعية والروحانية المضطربة". تعرض أعماله "صورًا للمثقفين، الذين" يشعرون بالأفكار "في أعماق أرواحهم".59 يمكن لمثال معاصر أن يساعد في توضيح التوتر بين المشاعر والفكر في صناعة القرار في قضايا الصحة والعافية.

طريق ذو اتجاهين

يعرض برنامج تلفزيون الواقع "بوتشد" Botched تجارب الناس في جراحات التجميل الفاشلة - غالبًا على يد "جراحين" غير مؤهلين وبأسعار رخيصة.[60] الأسباب الأكثر شيوعًا لاختيار جرّاح معيّن تقوم على التوصيات الشفهية. يقول الكثيرون إنهم أجروا أبحاثهم الخاصة، لكن في الأغلب تكون اختياراتهم اقتصادية - فهم يريدون نتائج ممتازة بأسعار زهيدة.[61] وعلى الرغم من كارثية النتائج، وبعكس المعقول في تلك المواقف، عاد الناس للمراجعات والتصحيحات.[62] الجراحة التجميلية الاختيارية قرار عاطفي، وغالبًا ما يُراد بتلك التغييرات الجسدية تحسين العافية النفسية. أسباب البحث عن الجراحة تشمل التقييمات الشخصية المنخفضة لتقدير الذات والرضا عن الحياة والجاذبية. بالنسبة للرجال، تشمل الأسباب انخفاض الرضا عن صورة الجسد والضغط النفسي المرتبط بالدور الجندري الذكوري.[63] بالنسبة لكل من النساء والرجال، تم تصنيف وسائل الإعلام ومواقع الشبكات الاجتماعية على أنها عوامل مؤثرة في السعي وراء الإجراءات التجميلية. بالنسبة للمراهقين على وجه الخصوص، هناك ارتباط بين الافتتان والتعلق النفسي بالمشاهير، وزيادة تقبّل الجراحات التجميلية.[64]

بالمقابل، تركز الإرشادات الصادرة عن الهيئات المهنية على سلامة المرضى والموافقة المستنيرة. وتشدد على أهمية التمهّل في اتخاذ القرار، والتحقق من المؤهلات والاعتمادات، وطرح الأسئلة. ستلعب المشاعر والبديهيات دورًا، ولكنه يأتي بعد الحقائق، لا كـ مصفاه نجمع الحقائق من خلالها. تؤكد الإرشادات أيضًا على أهمية الحصول على جميع التفاصيل العملية مثل الوقت والمكان. لديهم أيضًا تحذيرات بشأن الاستشارات "المجانية" أو ضغوط "العروض الخاصة" أو أية مغريات أخرى. وأخيرًا، على الناس البحث عن إرشادات مهنية تؤكد على حق المرضى في تغيير رأيهم.

سد فجوة المعرفة

لأفعل ذلك "كما يقول الكتاب"، عدت إلى أفكار روجر بيكون ، فيلسوف القرن الثالث عشر، المعروف باسم "دكتور ميرابيليس". كان عالماً استثنائياً، موسوعيًا، شملت أعماله الرياضيات، والفلك، والبصريات ، والكيمياء، واللغات. لكن أفكاره في المعرفة العلمية تحديدًا هي التي تساعد على إنارة الدعوة إلى "القيام بأبحاثك الخاصة". يقترح دكتور ميرابيليس مستويين من الفهم.[66]

الحدس

المستوى الأول هو معرفة فطرية كامنة يصفها بأنها "ناقصة ومشوشة" ولكنها "تميل نحو الحقيقة".[67] فكر فيها على أنه "فهم يتكون عبر عمليات تلقائية وحدسيّة" هامة للبقاء على قيد الحياة. يتضمن ذلك قدرتنا على إدراك الأنماط وملاحظة مسؤولية الآخرين عن أفعالهم، ويساعدنا على التنبؤ بتبعات سلوكنا.[68] لكن هذه القدرة على "توصيل النقاط ببعضها" معيبة. في بعض الأحيان، ترى أنماطًا وعلاقات في حوادث عشوائية أو صُدف، يمكنها أيضًا أن تنسب مسؤولية الأفعال إلى الآخرين بالخطأ. جدير بالذكر أن نظريات المؤامرة تتضمن خططًا معقدة تضم العديد من "العملاء" [69] - "كلهم متورطون معًا".

أظهرت الأبحاث أن زيادة التركيز على العاطفة ونقص التركيز على التفكير المتدبِّر تؤدي إلى زيادة تصديق محتوى الأخبار الكاذبة.[70] أحد مخاطر "علم نفس الأريكة»، هو الانحياز التأكيدي - الميل إلى انتقاء البيانات.. فهو يخلق ما يشبه "غرفة الصدى"[(1)]* كاستجابة للمحفزات العاطفية. فلا نريد أن نسمع

---

(1) المترجمة: غرفة الصدى echo chamber ظاهره تحدث حين يجد الإنسان نفسه في بيئة يتعرض فيها لأفكار ووجهات نظر تعكس وتعزز أفكاره ووجهات نظره؛ حتى يظن أنّ هذه الأفكار والمعتقدات، هي الحقيقة الوحيدة وكل ما خالفها باطل.

سوى الآراء التي تدعم وجهات نظرنا وتؤكد أحكامنا المسبقة.[71] ولكن إذا أردنا الخروج من "فقاعة أفكارنا المسبقة"، علينا أن نطرح الأسئلة.

التجريب

في المستوى الثاني، يضع بيكون المعرفة المنطقية الصريحة. أحد جزئيها هو "معرفة المبادئ العلمية" والآخر هو "معرفة الاستنتاجات". لذا بدلاً من قول "يحق لكل شخص إبداء رأيه"، يتحدث بيكون عن "حقنا في التحرّي". ويعلن بيكون "إنها عقيدة الأحرار؛ هذه الفرصة للاختبار، هذا الامتياز باقتراف الأخطاء، هذه الشجاعة للتجربة من جديد. نحن علماء الروح البشرية سوف نجرب، ونجرب ، ونجرب للأبد."

في أبسط معانيها، تعني كلمة "تجربة" "اختبار يُجرى من أجل تعلم شيء ما، أو لاكتشاف ما إذا كان شيء ما يعمل، أو ما إذا كان صحيحًا".[72] العبارة الأساسية هنا هي "اكتشاف ما إذا كان". يكتب الفيلسوف فريدريك نيتشه "يرى المفكّر أن كلًا من النجاح أو الفشل في أفعاله ومحاولاته وتساؤلاته لجمع المعلومات حول هذا الشيء أو ذاك، إجابات له أولاً وقبل كل شيء ".[73] لكن "امتياز التجربة والخطأ"، في قلب العملية العلمية، يمكن أن يؤدي إلى انعدام الثقة - فكرة أن الخبراء لا يمكنهم الاتفاق أو الخروج بإجابات محددة. وجد مقياس إدلمان للثقة أنه من المرجح أن يثق الناس بتطبيقات العلم، أكثر من العلم نفسه.[74] وبعبارة أخرى، نحن نثق في الملموس أكثر من التجريدي.

يحاول "تأثير دنينج كروجر" أن يخبرنا لماذا يسيء البعض الظن بالخبراء. إنه انحياز معرفي يفسر مبالغة بعض الأشخاص في تقدير قدراتهم المنطقية - أي مدى ذكائهم. يميل الناس في الرُبع السفلي إلى

رؤية أنفسهم على أنهم متوسطو الذكاء، بينما يميل الرُبع الأعلى إلى التقليل قليلاً من قدراتهم. في الربع الثالث (أعلى من المتوسط ولكن ليس على القمة) يميلون للتمتع بفكرة دقيقة عن قدراتهم. يدعم هذا الفكرة الشائعة القائلة بأنه "كلما زاد ما تعرفه كلما زاد وعيك بما لا تعرفه". لذلك، يميل الأشخاص في الربع الأدنى إلى الثقة المفرطة في قدراتهم ويتغاضون عن أخطائهم أو افتقارهم للمهارات، كما لا يعترفون بمهارات الآخرين وخبراتهم.[75] بالنسبة للبعض، تضيف لهجة الخبراء الحذرة المتحفظة إلى انطباع أنهم "ليسوا أهلًا للثقة".

فكيف نفهم كل هذا؟

عقبات المعرفة

لنمضي قدمًا، نعود إلى "المبادئ الأولى" لكيفية "ممارسة" العلم. يقترح روجر بيكون، في كتابه Opus Majus - الأعمال الكبرى، أربعة عقبات أمام "فهم الحقيقة".[76] تنطبق هذه العقبات على علم النفس الأكاديمي والمعرفة العامة والعلم النفس الشعبوي على حدٍ سواء، وهي:

1. الانقياد لخبراء غير جديرين أو غير مناسبين.
2. تأثير العُرف.
3. التحيزات الشعبية، أو رأي الجماهير غير المتعلمة.
4. إخفاء جهلنا بالتباهي بحكمتنا الظاهرة.

الانقياد لخبراء غير جديرين أو غير مناسبين

يقولون "يُعرف المرء من أصدقائه"، قد لا يكون هذا صحيحًا دائمًا في حالة الأشخاص، لكنه كذلك فيما يتعلق بالجدالات. وهكذا، "تُعرف جدالاتنا من الخبراء الذين نستشهد بهم". تستبدل ترجمات مختلفة لنص بيكون كلمتي "غير جدير" و "غير مناسب" بكلمات "ضعيف" أو "غير موثوق به" أو "معيب".[77] لذلك، فأوّل عقبة بيننا وبين فهم الحقيقة، هي الثقة التي نضعها في مصادرنا. من هم هؤلاء الخبراء؟

لمعرفة "الخبير" بالمعنى العام، قد يساعدنا أن نفكر في الشاهد الخبير في الدعاوى القضائية. يتمثل دور الخبير في إبداء رأي موضوعي وغير منحاز في مجال خبرته. لإثبات جدارتهم، على الخبراء تقديم ما لديهم من مؤهلات وخبرات ذات صلة واعتمادات، وعليهم أن يقدموا تفاصيل المعلومات المستخدمة في الإدلاء بشهادتهم.[78] في مقياس إدلمان للثقة، كانت الثقة في العلماء الأكاديميين أعلى مقارنة بالعلماء العاملين في البيئات التجارية. هناك شعور بأن العلوم الأكاديمية أكثر حيادية في أهدافها. ومن المعتاد في الأوراق الأكاديمية الإعلان عن تضارب المصالح والتمويل.

احذر ممن ينصّبون أنفسهم مُشككين، ومن وجهات النظر "البديلة". هناك فرق بين الشك الذي يقدّره العلم و"الشك الزائف". من العلامات التحذيرية التي قد تصادفها على مواقع المُشككين المزيفين، اللغة التي يستخدمونها. قد يختلف العلماء مع نتائج بعضهم البعض، لكنهم لن يستخدموا كلمات مثل "هراء" أو يتبادلوا الإهانات. هذه علامات اللعب على العاطفة، لا الحجج العقلانية. يجب أن تُطبّق المعايير ذاتها على السلوك والممارسة.

تأثير العرف

العرف هو "عادة أو ممارسة شائعة بين الكثيرين أو في مكان معين أو طبقة معينة، أو أمر معتاد بالنسبة لأحد الأفراد".[80] على سبيل المثال، من العُرف بين طلاب علم النفس تضمين "الفروق الجندريّة" في المشاريع البحثية، دون التساؤل عن سبب ذلك ومنطقيّته. أيضًا، في العمل كمستشار بحثي في مشاريع السياسات الاجتماعية، فإن الرد المعتاد من المنظمات هو "نحتاج إلى استطلاع رأي" - حتى عندما يكون حجم العينة صغيراً والنسب المئوية لا معنى لها. الأعراف والعادات هي الأشياء التي نقوم بها دون تفكير. على سبيل المثال، تسببت أزمة كوفيد-19 في إعادة التفكير في افتراضاتنا المسلّم بها. صارت تحية الناس والمساحة الشخصية وكيفية غسل أيدينا خاضعة للتدقيق. وتغيّرت طريقة إنتاجنا للمعرفة، حيث المزيد من التعاون الدولي، والمنشورات السريعة. وجدنا طريقة أفضل بمجرد أن توقفنا عن السماح للأعراف بحكمنا.

التحيزات الشعبية، أو رأي الجماهير غير المتعلمة

حينما تسمع "كما يعلم الجميع"، فهي إشارة لك لتسأل عما إذا كان ما سيتبعها حقيقة كونية. كذلك عبارة "إنه أمر بديهي وحسب" قد لا تتعلق بـ"البديهة" على الإطلاق، بل بمغازلة المشاعر الشعبية. يتعارض علم النفس الأكاديمي مع وجهة النظر البديهية أكثر مما نتوقع.

البديهي:

يزعم مقدم البرنامج الحواري الإذاعي دينيس براجر (في الولايات المتحدة) أن "هناك نوعان من الدراسات في العالم: دراسات تؤكد ما تمليه بديهتك، وأخرى خاطئة".81 لكن هذه دعوة لتغليب الثقة

في الحدس على العمليات العقلانية. هناك افتراض غير معلن بأن "البديهيات" و "حرية التعبير" مكانهما معًا، واعتقاد بأن البديهي غير متأثر بالقيم ولكن في عام 2017، قاضى براجر شركة جوجل لوضعها مقاطع يوتيوب "التعليمية" الخاصة به في الوضع المقيَّد. اعتبرت جوجل أن الموضوعات أكثر ملاءمة للجمهور الناضج.82 لذا إليك تعريفان مختلفان تمامًا لكل من البديهيات، وحرية التعبير.

نعم، هناك جانب بديهيّ وعقلاني لحجة براجر، إذ يقول: "كلما سمعت عبارة "تظهر الدراسات ".. وأظهرت هذه الدراسات عكس ما يبدو لك بديهيًا، كن متشككًا جدًا.83 وهو محق، لكن العكس صحيح أيضًا. عندما يدّعي "البديهيّ" احتكاره الحقيقة، كن متشككًا جدًا. نهج براجر القائم على الحدس هو تجاهل الدراسات.

النهج العقلاني هو أن نسأل، "أية دراسات؟" لأنه حين يقول شخص ما "تظهر الدراسات" ثم يعجز عن الاستشهاد بها، تكون العبارة جوفاء، تمامًا كعبارة "يعرف الجميع".

يحق لي التعبير عن رأيي:

كتب إسحق أسيموف كاتب الخيال العلمي مقالًا استفزازيًا بعنوان "طائفة الجهل"، وفيه، يجادل قائلًا "كانت مناهضة الفكر خيطًا ثابتًا يتلوّى في حياتنا السياسية والثقافية، ترعاه فكرة خاطئة بأن الديمقراطية تعني أن جهلي لا يقل أهمية عن معرفتك".84 في الكلام اليومي، نسمع، "إنه بلد حر؛ يحق لي التعبير عن رأيي". ولكن كما يجادل عالم الفلسفة ساندي جولدبرج، فإن امتلاك الحق القانوني والسياسي في التعبير عن حجة ما لا يعني صحتها. حرية المرء في التعبير عن معتقداته، وقدرته على دعمها بالأدلة أمران مختلفان. الأخير "مكفول معرفيًا" - أي أنه يقوم على توفر الأسباب الكافية، ومحميّ بالأدلة.85 أو لاستخدام مصطلح روجر بيكون، "المعرفة

المنطقية الصريحة". من هذا المنظور، "يحق لك فقط التعبير عما يمكنك المجادلة لدعمه"، أو بتشبيه بائعي التجزئة، علينا أن نثق بشهادة ضمان المنتج أكثر من رأي الغرباء.

الشعبية فوق الدقّة

تصاعد استخدام وسائل التواصل الاجتماعي وتداول المعلومات الخاطئة خلال جائحة كوفيد19- فجأة ليشمل نصائحًا خطيرة حول كيفية مكافحة الفيروس. وفي غمار اندفاع الناس لمشاركة المعلومات، لا يتحقق الكثيرون مما إذا كانت صحيحة. من يتمتعون بقدر أكبر من المعرفة العلمية، ويستخدمون التفكير التحليلي، يكونون أكثر فطنة فيما يشاركونه. حتى "النكزة" البسيطة التي تدعو الناس للتوقف والتفكير في الدقة، تقلل انتشار المعلومات الخاطئة.86 الأفضل من ذلك، هو أن تتحقق من المعلومات على أحد مواقع تفقّد الحقائق.87 لكن في الأغلب، مشاركة الحقائق ليست هي الدافع الأساسي على وسائل التواصل الاجتماعي. على تويتر، يشارك الناس لإظهار الموافقة، أو للجدال، أو لجذب الانتباه، أو للترفيه والتسلية.88

الصورة الأكبر:

جرت العادة على أن يستخدم علم النفس عيّنة مريحة لاختبار نظرياته - الطلبة البيض من الطبقة المتوسطة (غالبًا ذكور). البحث عن الحقائق الكونية أقصى قطاعات كبيرة من السكان من الصورة الأكبر.89 استورد علم النفس بشكل غير واعٍ (أو بشكل واعٍ) انحيازات "العالم الحقيقي". لكن هذا بدأ يتغير حين طرح الباحثون أسئلة أفضل. حين نتحدث عن "العقل والسلوك والتجربة" في علم النفس، علينا أن نسأل "عقل من وسلوك من وتجربة من"؟ هل تُمَثّل أصوات وتجارب السود والآسيويين والأقليات الإثنية؟-90 هل شملنا ذوي الإعاقة؟

تحدى علم النفس النسوي الطرق التقليدية "لصنع المعرفة" وغيّرها، بما في ذلك عيّنات اختبار نظريات علم النفس والطرق المستخدمة لجمع الأدلة. مهّد هذا الطريق لمنظور مجتمع الميم LGBTQI+. لكن في الأغلب، ليست تلك هي الحال في البوب سايكولوجي. تقدم كتب التنمية البشرية الخاصة بالعلاقات والجندر تعريفًا من طراز "مقاس واحدًا يناسب الجميع" للرجل والمرأة، ويتعيّن علينا أن نعصر أنفسنا على طريقة بروكراست[1] لنلائمه، وليصبح للكتب أيّ معنى.

إخفاء جهلنا بالتباهي بحكمتنا الظاهرة

أثناء كتابة المقالات، كثيرًا ما يرتكب الطلبة خطأ الاعتقاد بأنه "لكي تكون ذكيًا عليك أن تكتب بذكاء". وفي وِرَشي الخاصة بـ"مهارات الدراسة"، أحثّهم على التخلي عن تلك الفكرة. لذا، وبدلًا من " نشر بواطن تأمّلاتهم"، أشجعهم على "إعلان أعمق أفكارهم". يعني هذا "عدم استخدام الكلمات الكبيرة".91

يمكن للكتب الأكاديمية أن تكون كثيفة ومبهمة، وهم يرون ذلك بوصفه "المعيار الذهبي". ينتقد عالم الاجتماع ستانيسلاف أندريسكي بشدة علماء الاجتماع الذين "يتلاعبون بالوصف" ويختبئون وراء "ستار دخاني من المصطلحات الغريبة"92. يشرح السياسي وكاتب السِيَر بوريس جونسون في سيرته عن ونستون تشرشل سرّ الخطيب العظيم: يجادل بأن السرّ هو اختيار الكلمات الأنجلو-سكسونية البسيطة، لا الكلمات اللاتينية.93 لم يكن تشرشل من معجبي "الكلمات الطويلة المزخرفة دون داع" و"المصطلحات البيروقراطية الغريبة". 94 يقدم جونسون أيضًا نظرة ثاقبة لعالَم السياسة، ويحذر من أن استخدام

---

(1) المترجمة: بروكرست - Procrustes شخصية من الميثولوجيا اليونانية، وهو قاطع طريق كان يهاجم الناس ويمطّ أجسادهم أو يقطع أرجلهم لتتناسب أطوال أجسامهم مع سريره الحديدي.

السياسي كلمات لاتينية أكثر، غالبًا ما يكون محاولة منه لإخفاء ضعف حجّته.

وفقًا لديبرا س. بوسلي، خبيرة اللغة المجردة، "في العادة، لم يكن الأكاديميون يكتبون للعامة أو للرجل العادي. بل كتبوا لإبهار أقرانهم."95 لكن مؤخرًا، مع التركيز على التفاعل الشعبي، صار الهدف هو الكتابة بطريقة أسهل فهمًا. لذا، في تدريب مهارات الدراسة، أوصي الطلبة بعرض مقالاتهم على شخص مُطّلع في الرابعة عشرة من عمره.96 بتلك الطريقة يصبح لا مكان للاختباء، وتصبح الحجّة "واضحة".

يقودنا هذا إلى كيفية خلق المعرفة واستخدامها.

ما هذه المعرفة التي تتحدث عنها؟

لأن السرد القصصي هو الطابع العام لهذا الكتاب، من المفيد حين تجمع مصادر المعرفة (وتمررها) أن تفكر كمؤرّخ: أهي ذات صلة، مفيدة، ويمكن الاعتماد عليها؟ أيمكنك الوثوق بها؟ هناك خمس عوامل ستساعدك في اتخاذ القرار.97

الأصل: من صاحب هذه المعرفة؟ أهي بحث قائم على الأدلة؟ أهي شهادة مباشرة؟ مَنْ جاء بها؟ وكيف جاء بها؟

المنظور: من أي وجهة نظر جاءت تلك المعرفة؟ كيف يدعم هذا المصدر المعلومات المناقضة من المصادر الأخرى؟

السياق: متى وأين وُجد هذا المصدر؟ ما الأحداث والشروط الهامة لخلق المعرفة؟

الجمهور: لمن صنعت تلك المعرفة؟

الحافز: لأي غرض صُنعت تلك المعرفة؟ ما الدافع من وراء تمريرها؟ أهو الإعلام أم التأثير؟ ولِمَ صُنعت بتلك الطريقة؟ مصالح من تخدم؟

عبارة "المعرفة قوة" مزروعة في لا وعينا. يقدم عالمي النفس ويندي وريكس ستاينتون- روجرز سلسلة من الأسئلة لتحدي المعرفة والسُلطة، بعضها مذكور أعلاه. أضفت أيضًا أسئلة الديمقراطية الضرورية الخمسة للسياسي توني بين،98 لأقدم أربعة عوامل للاستكشاف:

السُلطة: بسلطة من صنعت تلك المعرفة؟ ومن أين جاؤوا بالقوة أو السُلطة لصنع تلك المعرفة؟ من يحاسب صنّاع تلك المعرفة؟ كيف يمكننا تفقد أو تحدي تلك السُلطة؟

التركيز: ما الذي تشمله تلك المعرفة وتركز عليه وما الذي تحذفه/ تستثنيه/تحجبه؟

التأثير: ما الذي يحدث بسبب تلك المعرفة؟ من المستفيد منها ومن الخاسر؟

البدائل: ماذا سيحدث لو قبلنا بمعرفة مختلفة؟

تلك العوامل التسعة هي ترياق عصر ما بعد الحقيقة، كي نستطيع تقييم المعلومات حول الصحة والعافية بشكل يتجاوز جاذبيتها العاطفية.

لكن، أتهم الثقة في مسائل العافية؟

قلة الثقة تبدو كاستراتيجية بقاء جيدة، لكن الأبحاث تُظهر أنها تؤثر سلبًا على الصحة النفسية والبدنية. يميل الأشخاص الذين ليست لديهم ثقة عامة في الآخرين إلى التشاؤم، وافتقاد الدعم الاجتماعي، ويكونون أقل رغبة في طلب العلاج الطبي متى احتاجوه. كذلك

يعيشـون أقـصر. عـلى الجانـب الآخـر، يميـل المـرضى الأكـثر اطلاعًـا، الذيـن يتعاونـون مـع مقدمـي الرعايـة الصحيـة، للاسـتمتاع بصحـة أفضـل. التحالفـات الفعالـة واتخـاذ القـرار بطريقـة مشـتركة والثقـة ترتبـط بالمزيـد مـن الرضـا، وترجّـح احتماليـة الالتـزام بخطـط العـلاج، وتحسـن نتائـج المريـض.[99] المعرفـة تمكـين.

ملخص وتأملات

في هذا الفصل:

- استكشـفنا موضوعـات الثقـة، الحقيقـة، مـا بعـد الحقيقـة، والشـفافية، بمـا في ذلـك الأخبـار المزيفـة وتأثيرهـا المحتمـل عـلى الصحـة والعافيـة.
- عاينّا الفرق بين الرأي والمعرفة.
- فكّرنـا في إطـار لتجـاوز عقبـات المعرفـة وكيفيـة التحقـق مـن مصـادر المعلومـات.

مـا الأفـكار التـي التمعـت في ذهنـك بعـد قـراءة هـذا الفصـل، فيـما يتعلـق بكيفيـة جمـع المعلومـات واتخـاذ القـرارات بشـأن مسـائل الصحـة والعافيـة؟

يستكشـف الفصـل التـالي المزيـد عـن فكـرة الـسرد القصـصي وكيـف نسـتخدمها لفهـم العـالم.

عن السرد القصصي والفهم

خمسون درجة من العافية

كل استفسار عادي بشأن الصحة والعافية هو دعوة لسرد قصة.

"كيف حالك اليوم؟"

"تمام. بخير، شكرًا. لا أشكو، وأنت؟"

" نعم، لا بأس. على المرء ألا يتعثّر"، يضحك ويضيف "أعني يتذمر".

هذه قصة. قصيرة، لكنها مازالت قصة. لأن ما نحذفه لا يقل أهمية عما نذكره، وأحيانًا يزيد. في الثقافة البريطانية، حين يعطينا الأصدقاء ردودًا مقتضبة للأسئلة عن حالهم، نستفهم أكثر قليلًا. خصوصًا إذا شعرنا أنهم لا يخبروننا "القصة كاملة." قد نسأل "نعم، ولكن كيف حالك في قرارة نفسك؟" وهو سؤال غريب لكنه عميق، يذهب إلى صميم العافية النفسي: أن تكون بخير في قرارة نفسك.

فكّر للحظة في الحوار الافتتاحي. حتى بناء على هذا اللقاء القصير، يمكنك أن تنسج قصة لكل شخصية. لأننا، ككائنات مفكّرة "نصل النقاط"، ونقرأ ما بين السطور، ونملأ الفراغات. ماذا يحدث في رأيك إذا؟ أهما مشغولان بشكل لا يسمح بالدردشة؟ أم أنهما يتصرفان بتهذيب و"يؤدّيان الواجب" وحسب؟ أهما سعيدان؟ أهما بخير "في قرارة نفسيهما"؟ أم أن هناك شيء آخر أسفل التحضّر السطحي؟ وكيف تعرف ذلك؟

في هذا الفصل، نفكر فيما يطلق عليه عالم النفس ثيودور ساربين "الطبيعة القصصية للسلوك البشري" - علم النفس السردي.1 يمثل هذا أساسًا لإطار تقييم مقاربات العافية - من وجهة نظر علم النفس الأكاديمي لعلم النفس الشعبوي، ووصولًا إلى "البديهيات". نوسّع تعريفنا العملي للـ "ذات" والعافية بينما نستكشف سيكولوجيا "الفهم"، وكيف نتعامل مع المعتقدات والمعرفة والفهم. أيضًا، كيف لدرجات تجاربنا - سواء الشخصية أو الاجتماعية والسياسية - أن تلوّن حكايات عافيتنا؟

قصص نحيا بها

من المُغري أن نقلل من شأن السرد القصصي وننظر له كنوع من الترفيه المحض. إذا طُلب منك ذكر اسم قاصّ عظيم، قد تقول ويليام شكسبير أو والت ديزني أو مايا أنجيلو أو ج. ك. رولينج. أو ربما بالنسبة لك ستكون الحكايات الخيالية الكلاسيكية للأخوين جريم أو هانز كريستيان أندرسن. تلك القوائم هي حكايات بحد ذاتها. تقول شيئًا عنّا. أعرف مثلًا أنه من غير المرجّح بالنسبة لي أن أستشهد بغزير الإنتاج اشتياق أحمد، ومن المرجّح أن تضم قائمتي كُتّابًا كانت

كتبهم جزءًا من سيرتي الذاتية، مثل أوسكار وايلد وجيمس بولدوين وأنطوان دي سانت إكزوبري وجان كوكتو. من على قائمتك؟

السرد القصصي يتجاوز الروايات والحكايات الخيالية والترفيه بكثير؛ إنه صميم سيكولوجيتنا. تلخّص الكاتبة ومدربة السرد ليزا كرون أهميته في سطرين، تقول: "كان السرد القصصي محوريًا في تطورنا - أكثر أهمية من الإبهامان المتقابلان. الإبهامان المتقابلان أتاحا لنا الإمساك بالأشياء؛ القصص أخبرتنا بأي شيء نمسك".2 كنا نحكي القصص من قبل أن نكتب ومن قبل أن نستطيع الكلام. من البداية، استخدمنا القصص في التخطيط وتطوير الأعراف الاجتماعية، وفي التواصل مع الآخرين. وما زلنا نفعل. الإفادات الحضارية الأولى عن نشأة الكون - علم الكونيات - ساعدت الناس على فهم الكون وموقعهم منه. وضعت بناءً للأدوار والوظائف والأساليب والعلاقات بين أفراد المجموعة ومن هم خارجها.3 يقول الفيلسوف والمؤلف أ. ك. جرايلنج "الفلسفات التي تشدّ الخيال أبدًا لا تختفي كليًا".4 ينطبق هذا بالتأكيد على النصوص اليهو-مسيحية، والتي تُرجع عالمة الآداب إيلين سكاري الفضل إليها في "رعاية الحضارة بدرجة لم يضاهيها أي نص لفظي منفرد آخر". تأثيرها، إلى اليوم، ملموس في علم النفس والطب النفسي والطب والقانون في الغرب.5

وفقًا لعالمة الآداب والشاعرة باربرا هاردي، جميعنا حكّاؤون بالفطرة. ليل نهار، نصمم "حكاياتنا وسجلّاتنا". وفقًا لباربرا، جميع نواحي عملية الفهم البشري تتم بصورة سردية. تؤكد "نحن نحلم بشكل سردي، نرى أحلام اليقظة بصورة سردية، نتذكر ونتوقّع ونأمل ونقنط ونؤمن ونشكّ ونخطط ونراجع وننتقد ونشيّد وننمّ ونتعلم ونكره ونحب بصورة سردية."6

يقـول المؤلـف والشـاعر مايـكل روزن أن حكاياتنـا هـي عمـلات، لهـا أسرار وأهميـة خاصـة، "ننفقهـا" لنُموضـع أنفسـنا في العالم. حتى في الأسـئلة البسـيطة عـن الأحـوال، بينـما نتبـادل الحكايـات، نُعمـم ونكتشـف أنمـاط مثـل "حكايتـك/نا تحفّـز حكايتـي".7 ووفقًـا لعـالم النفـس إيان باركـر " الإفـادات اليوميـة عـن الأحـداث والتجـارب هـي مصـدر النظريـات في علـم النفـس، ثـم تتكاثـف تلـك النظريـات عائـدة مـن التخصصـات العلميّـة، لتفسـيرات النـاس لأنفسـهم وحياتهـم".8

في علـم النفـس الـسردي، قصـة حياتـك ليسـت مجـرد تتابـع مـن الإفـادات عـن أحـداث حياتـك. لا تتعلـق فقـط بمـا حـدث، بـل بكيـف تنسـج منـه قصـة. في "ميـم" meme كرتـوني عـلى الإنترنـت، يقـول الشـخص الجالـس خلـف المكتـب "حسـنًا، أخـبرني عـن نفسـك قليـلًا" ويجيـب الشـخص الآخـر "أفضّـل ألّا أفعـل.. أنـا بحاجـة لهـذه الوظيفـة حقًـا".9 سـيرتك الذاتيـة أقـل مـن الحقائـق وأكـثر منهـا في الوقـت نفسـه. إنهـا تفصـح عمّـن تكـون تخفيـه معًـا.10 في مقابـلات العمـل أو المواعيـد الغراميـة الأولى، نسـعى للتعبـير عـن جانبنـا الأفضـل - لأن "نبيـع" أنفسـنا. إنهـا "قصتنـا التسـويقية الخاصـة" -"الرسـالة الاسـتراتيجية" التـي " تـشرح العلامـة التجاريـة أو تعززهـا"، وتجعـل المـاضي مفهومًـا، وتحـدد رؤيتنـا للمسـتقبل. تؤثـر تلـك القصـص في أفعالنـا، مشـاعرنا، واختياراتنـا.11 وفقًـا لعالمـي النفـس دان مـاك آدمـز وإريـكا مانتشـاك، "قصـص حياتنـا لا تعكّس شـخصيّتنا وحسـب"، بـل هـي نفسـها جـزء مهـم مـن شـخصيّتنا.12

الأهـم هـو أننـا لا نحـكي قصصنـا منعزلـة. إنهـا مقيّـدة بالسـياقات. نحـن غالبًـا مـا نقتبـس وننتقـي مـن القوالـب الثقافيـة الموجـودة بالفعـل، والتـي نعدّلهـا لنبنـي قصّتنـا المسـتمرة عمّـن نكـون. لكننـا حـين نشـارك قصصنـا، تصبـح عرضـة "للتحليـل النقـدي" والقـراءات البديلـة. يجـادل عـالم الاجتـماع مايـكل ملـكاي بـأن "كل "تفاعـل اجتماعـي" وكل "منتـج ثقـافي" أو "نـصّ" تجـب معاملتـه كمصـدر أو فرصـة لخلـق معـانٍ متعـددة

وموضوعات أكثر".13 يمكننا أن نرى ذلك في الجوانب الأكثر تطرفًا من "ثقافة السخط" أو call-out culture على الإنترنت،14 حيث يمكن اقتطاع سطر واحد وأحيانًا كلمات منفردة من سياقها لخلق موضوعات جديدة، وبينما تسود القصة الجديدة، يصبح السياق وملابسات التأليف الأصلية غير ذوي صلة،15 وبتلك الطريقة، تمكن قرصنة قصصنا ومفهومنا عن ذاتنا، ولا مجال لافتراض حسن النيّة في أنظمة العالم الرقمي الثنائية. لكن لا قصة أو مقطع صوتيّ يمكنهم أن يكونوا نظيرًا للحياة نفسها، وبدلًا من رد الفعل السريع "اكره أولًا، وفكّر لاحقًا" علينا أن نأخذ الوقت للإصغاء. لأن "نقدنا" لقصص الآخرين غالبًا ما يكشف عنا أكثر بكثير مما يكشف عن النصوص الأصلية.

أنت تقولها سكيماتا[1].. لننهِ الموضوع كله

في كتابها "مشاهدات: أحد عشرة تمشية مع عيون خبيرة" تأخذ باحثة علم النفس الإدراكي أليكساندرا هورويتز سلسلة من التمشيات، في نفس الطريق، مع مجموعة من الخبراء. يشمل مرافقيها عالم اجتماع، فنان، جيولوجيّ، طبيب، ومهندس صوت. مشت أيضًا مع كلب، ومع طفل.16 رواياتهم مختلفة بشكل ملحوظ. ذكرت هورويتز أن غالبية رفاقها في المشي لاموا أنفسهم على "عدم الانتباه بشكل كافٍ".17 يعرض الكتاب كيف أن نظرتنا للعالم يحكمها إحساسنا بالذات، وثقافتنا، وتجاربنا وخبراتنا ومواقفنا.

(1) المترجمة: الأصل schemata وتنطق أيضًا سكيميتا وسكيمايتا، وستجدها في بعض مواضع هذا النص "سكيمات" مع حذف الألف الأخيرة للتخفيف مع الإضافة، ولننهِ الموضوع كلّه - let's call the whole thing off هي أغنية قديمة للمطربان الأمريكيان إيلّا فيتزجيرالد ولويس أرمسترونج. الأغنية عن حبيبين يقرران إنهاء علاقتهما لأنهما ينطقان الكلمات نفسها بطريقة مختلفة .

مـن غـير الممكـن أن نخـزّن كل وحـدة بيانـات تقـع في طريقنـا أو نعالجهـا مـن جديـد. العديـد مـن المواقـف الروتينيـة لا تسـتدعي تحليـلًا كامـلًا، فقـط اسـتجابات تلقائيـة. لـذا، ومـن بـاب الاقتصـاد الإدراكي cognitive economy، تسـتخدم عقولنـا الباحثـة عـن الأنمـاط بِنـى أو مخططـات (سـكيماتا) لتقليـل العـبء وتركيـز انتباهنـا عـلى مـا يهمّنـا أكـثر.18 السـكيماتا (ومفردهـا سـكيما) هـي قوالـب جاهـزة للأفـكار والإجـراءات الروتينيـة. يمكننـا اعتبارهـا "تطبيقـات مخبّـة" 19، وهـي متجـذّرة في ثقافتنـا، نكتسـبها منـذ الـولادة عـبر التفاعـلات الاجتماعيـة والتجـارب والمشـاهدات. تحمـل تلـك البِنـى الفكريـة أفـكارًا جاهـزة عـن أحـد جوانـب العـالم، فتسـاعد في جعـل تجربتنـا في العـالم "سلسـة"، كـما تفعـل ملفـات تعريـف الارتبـاط (الكوكيـز) في مواقـع الويـب. لدينا سـكيما لصنـع قـدح مـن الشـاي، وأخـرى للذهـاب لأحـد المطاعـم، وأخـرى لقـصّ حكايـات مـا قبـل النـوم، وواحـدة للتعاطـي مـع أسـئلة العافيـة والوصـول لمعلومـات موثوقـة عنهـا.

لدينـا سـكيماتا لفئـات المعلومـات، ولهويّتنـا (الـذات)، وللآخريـن، ولـلأدوار الاجتماعيـة، ولكيفيـة التـصرف في المواقـف المختلفـة. وإذا، تحفّـز أسـئلة "كيف-حالـك" سـكيما معيّنـة، بينـما يحفّـز الخـروج لتنـاول الطعـام سـكيما أخـرى. سـتضمّ كل منهـما خيـارات للتفاعـل مـن طـراز "وجبـة سريعـة - أنـا بخـير شـكرًا" أو "وجبـة فاخـرة مـن ثلاثـة أطبـاق - لـديّ قصـة كاملـة مـن الأهـوال لأخـبرك بهـا". سـكيماتنا تعـزز مواقفنـا كـما تعـزز مواقفنـا سـكيماتنا أيضًـا - مـا نحبـه ومـا لا نحبـه، قيمنـا، وصورتنـا الذاتيـة.20 وأيضًـا كـما ذكرنـا في الفصـل الثـاني، بِمَـنْ أو بمـاذا نثق. ومعًـا، توفـر تلـك السـكيماتا أطـرًا لتنظيـم المعرفـة، وتركيـز انتباهنـا، وفلـترة إدراكنـا الحـسيّ، وتشـكيل ذكرياتنـا، وسـد الفجـوات بالقيـم المبدئيـة الأقـرب للصـواب. تجعـل تجاربنـا أكـثر سلاسـة، وتتوقـع الأحـداث المرجّحة.

تأخذ القرارات وتنظّم السلوك، كما تدعم حسًّا بالاستمرارية والنزاهة أو - حقيقتنا الشخصية. فما العيب إذًا؟

رغم مميزاتها، تظل تلك الطريقة في تنظيم المعلومات عرضة للخطأ. فهي أولًا، تُعلي من شأن بعض البيانات بينما تقلل من أهمية بيانات أخرى، وتركز في غالبية الأحيان على البيانات التي تتماشى مع السكيما القائمة. هذا التركيز على الاتساقيّة يقود إلى مقاومة للتغيير، حتى مع وجود أدلة مناقضة. ثانيًا، حين يُسمح للمعلومات الجديدة بالدخول، يكون هناك ميل لتوفيقها، يعني هذا "أن تُستوعَب لتناسب الأعراف الثقافية (والشخصية)، أن تُبسّط وتُهندس اجتماعيًا بالاتساق مع الطريقة التي يصادف أن تحيا بها المجموعة في ذلك الوقت".21 ثالثًا، حال غياب المعلومات الكاملة، تضم سكيماتنا أفضل التخمينات أو القيم المبدئية لسد الفجوات. وإذًا، فطريقتنا في معالجة المعلومات واسترجاعها هي عملية بناء (وإعادة بناء). تتجلى هذه الظاهرة في الأبحاث حول إفادات شهود العيان في قضايا المحاكم. تتأثر الذكريات المسترجعة بالقلق أو التوتر، والأسئلة الاستدراجية، وميلنا لسد الفجوات.22 بطرق شتّى، نحن جميعًا رواة لا يمكن الوثوق بهم لسرديّات حياتنا، لديهم - عادة - ثقة مطلقة في القصص التي يحكونها لأنفسهم.

متى شاهدنا فيلمًا مأخوذًا عن قصة حقيقية، دومًا ما نجد تنويهًا يوضح أن بعض التفاصيل قد غُيِّرت أو أُضيفت، أو أن الشخصيّات مُعادٌ تركيبها. أي شخص عرف قصة حياة فريدي ميركوري ثم شاهد فيلم السيرة الذاتية بوهيميان رابسودي،23 شعر على الأرجح ببعض من عدم الارتياح. أنا فعلت. خيارات مركوري الأساسية فيما يتعلق بصحّته وعافيته، وحول الإفصاح عن تشخيصه بفيروس نقص المناعة البشري، غُيّرت لتناسب سردية جديدة. في أدب الاستمرارية بأثر رجعي (الريتكون اختصارًا)، هناك فكرة أن "التاريخ يتدفق أساسًا من

المستقبل إلى الماضي، أن المستقبل ليس مجرّد نتاج للماضي".24 وهو أمر نفعله في قصص حياتنا. ذكرياتنا لا تعيد تشغيل التسجيلات؛ بل تُعيد بناء السرديات وتُحرّف كل ما لا يليق.

في "سرديّتها الجديدة" المعاصرة، تم توفيق اليقظة الذهنية لتخدم النفس الغربية، كوسيلة للحدّ من التوتر. وبعد أن جُرّدت من سياقها الأخلاقي وتعاليمها البوذية، صارت نسختها العلمانية طريقة مفيدة لفردنة التوتر، بدلًا من التساؤل عن أسباب تفشّيه في المؤسسات.25 يقدّم بروفيسور الإدارة والمعلّم البوذي رونالد بورسر في كتابه "وجبة سريعة من اليقظة الذهنية" أو "McMindfulness" مراجعة لاذعة لليقظة الذهنية كروحانية رأسمالية - أفيونة جديدة للشعوب،27 مازالت "دخيلة" قليلًا، لكنها في النهاية، شيئًا يتحدّى العقلية الغربية، شُوّه ليدعم الوضع القائم. في سياقها الأصلي في السيكولوجيا البوذية، تُعنى اليقظة الذهنية بالتحرر من التكييف الاجتماعي بشكل أكبر من التواؤم معه.

يقول باحث علم النفس النقدي إيان باركر: "يحاول علم النفس - كتخصص - جاهدًا أن يسمو فوق الظروف المحليّة الخاصة التي يطوّر فيها نظرياته، ويجمع منها "الحقائق" التي يُفترض أن تدعم تلك النظريات، لكنه دومًا متجذّر في ظروف المُشاركين في تلك العملية وسِيَرهم"28. تعتمد كيفية تعريفنا لعلم النفس على "من نحن" وأين نحن" وما الأغراض التي سنستخدم علم النفس فيها.

والآن، لنبني على التعريف العملي للذات من المقدمة.

الذات جِسرًا

الذات الاجتماعية

نحـن حيوانـات اجتماعيـة. يمكننـا حتـى القـول أننـا "مجبولـون" عـلى التفاعـل الاجتماعـي.29 سـلوكنا، أفكارنـا، اتجاهاتنـا وحتـى سـماتنا الشـخصيّة يشـكلّها شـعورنا بالانتـماء لمجموعـة.30 عـلى سـبيل المثـال، لا يمكنـك أن تكـون خجـولًا عـلى جزيـرة صحراويـة لـو لم يكـن عليهـا سـوى أنـت وجـوز الهنـد. بشـكل عـام، نحـن لا نتعامـل جيـدًا مـع العزلـة الاجتماعيـة31، وحتـى ونحـن بمفردنـا، نتأثـر بالحضـور الضمنـي للآخريـن.32 وكـما رأينـا في بروتوكـولات فـيروس كوفيـد 19، يصعـب عـلى كثـير مـن النـاس التعامـل مـع فكـرة الانعـزال اجتماعيًـا لأسـبوعين، عـلى كل مـن الصعيديـن السـيكولوجي العمـلي33

حـين نركـز عـلى التواصـل بـين النـاس، نجـد أن السـيكولوجيا الاجتماعية والبوذيـة متشـابهتان. بيـد أن البوذيـة تذهـب لمـا هـو أبعـد، وتقـول بـأن الـذات المسـتقلة مجـرّد ضلالـة ، وتتطلّـع للسـموّ فـوق الحـدّ الفاصـل بـين "الأنا-الآخـر".34 يجـادل عـالم سـيكولوجيا الاجتـماع روي باوميسـتر بأن "الكائنـات المنفـردة بالـكاد تحتـاج أو تمتلـك ذاتًـا"35 مـا الـذي يعنيـه هـذا للعافيـة؟ كيـف تكـون "بخـير في قـرارة نفسـك" إن لَـم تكـن لـك ذات؟ وبـدون ذات، أسـتكون مُنعّـمًا؟ أم زومبـي بـلا عقـل؟

وفقًـا لباوميسـتر، فالـذات هـي واجهـة، أو جـسر، بـين أجسـادنا وعالمنـا الاجتماعـي. يجـادل قائـلًا "تبـدأ الـذات بالجسـد المـادي، بالتـصرف والاختيـار كوحـدة واحـدة، وكنقطـة مرجعيـة متمايـزة عـن الآخريـن، تكتسـب مضمونًـا ذا معنـى بالمشـاركة في النظـام الاجتماعـي"36 أو للتبسـيط:

الجسد ↔ الذات ↔ النظام الجتماعي

بالنسبة لباوميستر، تساعدنا الفردانية selfhood على العمل في الأنظمة الاجتماعية والثقافية، التي تساعد، في ذات الوقت، على تحديد هويّتنا. تضمّ تلك الأنظمة العائلة والمدرسة والنوادي والجماعات والمجتمعات المحلية، والمستشفيات والبلدات والشركات الكبرى والمدن والدول؛ ولما سبق تمكننا إضافة الوسائط، مثل الموارد الجديدة والترفيه والوسائط الاجتماعية. نحن نحكم على عافيتنا باستخدام مفهومنا الثابت نسبيًا عن الذات، ومقارنته بمعايير الطبيعية (في أنظمتنا الاجتماعية).37 أعراف الأنظمة المختلفة تمارس "تأثيرات" مختلف على الذات. نحن نستخدم القصص للحفاظ على "كيان كلّي" متماسك، وللتعامل مع أوجه عدم الاتساق - حال علمنا بها. جزء من هذه القصص يتضمن كيف نقيّم أنفسنا - تقدير الذات - وهو ما يختلف عادة باختلاف السياقات.38 في ورش الإرشاد النفسي، اجعل عملائي يتتبعون التغير في تقييماتهم لثقتهم بأنفسهم، لتحديد السرديات المختلفة بدقة. بالنظر للأدوار والتفاعلات والمواقف ذات التقييمات المرتفعة(لثقتهم بأنفسهم)، يمكنهم رؤية ما قد يحتاجون "لاقتراضه" واستخدامه في الحالات الأقل تقييمًا.39 إنها طريقة لتقديم أفضل نسخة من نفسك.

تأثير الـ سيلفي

يمكننا أن نرى الرابط بين الذات والمجتمع والجسد فيما أسماه جرّاحوا التجميل "تأثير السيلفي". لا يبدو على شغفنا بالسيلفي40 على وسائل التواصل الاجتماعي أيّة علامات تراجع. عالميًا، نلتقط 93 مليون واحدة يوميًا! لكن، أيغيّر هذا نظرتنا لأنفسنا؟ حسنًا.. في استطلاع رأي لجرّاحي التجميل، ذكر 42% منهم أن بعض مرضاهم أرادوا إجراء عمليات تجميل (تصغير) للأنف للظهور بمظهر أفضل في السيلفي، وهذا بسبب عدسات كاميرا المحمول ذات الزاوية العريضة. حين تلتقط صورة من مسافة قريبة جدًا من وجهك (30 سم) ستظهر

أنفك 30% أعرض.41 الأمر يشبه النظر إلى انعكاسك في ظهر ملعقة! لكن بدلا من الجراحات، الحلّ موجود في المعلومات والمهارات. تعلّم أكثر عن الكاميرا خاصتك، تعلّم كيف تلتقط سيلفي أفضل،42 أو انظر في مرآة وحسب. السيلفي تشبه سكيما ذاتية مشوّهة - الأمر كله محض زوايا وألاعيب بالضوء والفلاتر الرقمية، ومحاولات لـ"مواكبة الحشود" يمكنها أن تثير شكوكنا في أدلّة حواسنا، وفيمن نكون.

من أنا

عشرون سؤالًا

في اللعبة الشهيرة "20 سؤالًا" يختار أحد الأشخاص غرضًا، ويتعيّن على اللاعبين تعريفه. لفعل ذلك، عليهم أن يطرحوا سلسلة من الأسئلة ذات النهايات المحددة - تجاب بـ "نعم" أو "لا" أو "ربما". ألهمت هذه اللعبة العديد من اختبارات الإنترنت (وأسئلة كتب التنمية البشرية). أخذت أحد تلك الاختبارات، "هل نستطيع أن نخمّن من أنت في 20 سؤالًا فقط؟" أجبت بأمانة. وتبيّن أنني شقراء في الثلاثين من عمرها بعينين رماديّتين. لديّ وظيفة رائعة لكنني لا أقدّرها، ولكنني أقدّر شريك حياتي. مع ذلك فأنا قلقة حيال إنجاب طفلي الثالث.43 مدهش! لكن، أيمكن لتلك المقاطع التوصيفيّة القصيرة أن تصف شخص ما؟

طوّر عالمي الاجتماع مانفورد كون وتوماس مكبارتلاند اختبار العشرين جملة 44 (TST) لتقييم افتراضاتنا عن الذات ومواقفنا منها. في الاختبار، يُطلب من الناس كتابة 20 إجابة عن سؤال "من أنا"، كل منها في صورة جملة تبدأ بـ "أنا..". يمكن لتلك الجمل أن تكون أوصافًا جسمانية أو اهتمامات أو طموحات أو قيم أو انتماءات أو أدوار اجتماعية، أو تقييمات للذات.

لتعطي تصوّرًا دقيقًا عمّن تكون، ما هي عبارات "أنا.." الخاصة بك؟

العافية: العوامل المحددة بالنسبة لك

يسأل مكتب الإحصاءات الوطنية ONS أربعة أسئلة لفهم العافية الشخصية،45 تُقيّم على مقياس من 11 نقطة. ترتبط الأسئلة بالرضا عن الحياة، والشعور بالقيمة فيما نفعله في حياتنا، والسعادة، والتوتر. يعطي المشاركون تقييمًا عامًا من 0 إلى 10 للإجابة عن كل سؤال، حيث يعني 0 "كلّا، على الإطلاق" و10 "تمامًا".

1. إلى أي مدى تشعر بالرضا عن حياتك هذه الأيام؟
2. إلى أي مدى تشعر بأن ما تفعله في حياتك ذو قيمة؟
3. كم كنت سعيدًا أمس؟
4. كم كنت قلقًا أمس؟

كيف ستجيب؟ هل تلتقط تلك الإجابات مفهومك عن العافية؟ ما العوامل التي تؤثر في تقييماتك؟ ما الذي ساهم في سعادتك وقلقك؟ هل مسّت تلك الأسئلة المنفردة شيئًا ذا معنى؟ كيف نتأكد من أن الجميع يجيبون وفقًا للتعاريف ذاتها عن السعادة والقلق؟ هل هذه الأسئلة البسيطة هي دعوة لسرد قصة، أم تحلّ محلّ قصصنا؟

في تحليله، يأخذ مكتب الإحصاءات في الاعتبار مجموعة من العوامل الحياتية التي تؤثر على عافيتنا، (أو نظيرها المحدود للعافية). تشمل تلك المؤثرات علاقاتنا، صحتنا، حالتنا الوظيفية، أوقات الراحة، مكان عيش الناس (البيئة والمجتمع المحليين)، والأوضاع المالية الشخصية. وتتسع الدائرة لتشمل الحالة الاقتصادية والسلطوية (خصوصًا الثقة في الحكومات). أخيرًا، لدينا تأثير المسائل البيئية مثل التغير المناخي. لا يوجد ترتيب محدد لمدى تأثير تلك العوامل على العافية الفردية، وجميع العناصر السابقة يصبغها السن، والنوع، والإثنيّة.46 ما الذي

سَـتُضَمِّنه؟ مـاذا عـن الجنسـانية؟ مـاذا سـيحدث لـو خرجـت تجربتـك الحياتيـة عـن حـدود المربعـات الصغـيرة المحـددة عـلى اسـتبيانات الـرأي؟ جميـع تلـك العوامـل تتقاطـع وتتفاعـل معًـا. قصصنـا أكـبر مـن مجمـوع أجزائهـا، وأكـثر تدرّجًـا مـما يمكـن لمصفوفـة إحصائيـة تمثيلـه. بالنسـبة لبعضنـا، تصبـغ الوحـدات الأساسـية للهويـة كل جانـب في الحيـاة. للبعـض الآخـر، ترمـي العوامـل الكـبرى ظـلالًا طويلـة عـلى العوامـل الصغـرى، وهنـاك آخـرون يريـدون تجـاوز اليـوم بأفضـل مـا يمكـن وحسـب.

أي جوانـب الحيـاة تقـف في طريـق عافيتـك، أو في طريـق كونـك "أنـت" وكونـك "بخـير"؟ ومـا الـذي يحقـق لـك أقـصى درجـات العافيـة؟

تاريخ موجز للاستيقاظ

أن تستيقظ فوق وجه الأرض

في عـالم الميـم التحفيـزي الفـارغ (motivational memes،) تُعلـن المقولـة المأثـورة المسـتهلكة أنـه "إذا اسـتيقظت فـوق وجـه الأرض، فهـو يـوم جيّـد". مؤخـرًا، وجـد مبـدأ الـ "إيكيجـاي" اليابـاني طريقـه إلى رفـوف كتـب التنميـة البشريـة. تُترجـم الكلمـة إلى "الـشيء الـذي تحيـا مـن أجلـه" أو "مـا يجعلـك تسـتيقظ كل صبـاح"47. ثـم تـأتي سياسـة التقشّـف ومغازلتهـا "لـروح الفريـق" مـا بعـد الانهيـار الاقتصـادي عـام 2008، ونغمة "كلّنـا في هـذا معًـا". في الحالتـين، يُخفـي افـتراض التشـابه أوجـه التفـاوت؛ بعضنـا أكـثر شـقاء مـن الآخريـن. البعـض لديهـم "نِعَـم أقـل" ليحصوهـا. حـين ننظـر إلى تعريـف منظمـة الصحـة العالميـة للصحـة مـن العـام 1948، فإنهـا "حالـة مـن اكتـمال العافيـة البدنيـة والعقليـة والاجتماعيـة".

يحـذّر الباحـث والطبيـب الممارس د. ديفـد ميسـيلبروك مـن كـون تعريـف منظمـة الصحـة العالميـة يوتـوبيّ ويتعـارض مـع "كفـاح النـاس الحقيقيـين في عـالم غـير مثـالي"48. يضيـف جـزء مـن الإعـلان العالمـي

لحقوق الإنسان عام 1948 "الحق في مستوى معيشي لائق يضمن الصحة والعافية". لكن ما هو "اللائق"؟ ومن الذي يعرّفه؟49

تؤكد عالمة الاجتماع الأستاذة كلير بامبرا وزملائها على أنه غالبًا ما يكون هناك "نقص في الجدل العام حول الطرق التي تؤثر بها السياسة والسلطة والأيديولوجية على صحة الناس"50. يجادلون بأن الصحة مسألة سياسية "لأن، شأن أي مورد أو سلعة أخرى في النظام الاقتصادي النيوليبرالي القائم على الأسواق الحرة، بعض المجموعات الاجتماعية لديها منها أكثر مما لدى الآخرين"، وبالتبعية، لا يمكن التعامل مع هذا الظلم الاجتماعي إلا بتدخل سياسي.

حكاية خيالية عن المال

لم يروّج للتقشف على أنه إيديولوجية سياسية، بل "شرّ لابد منه".51 وُصف أيضًا بأنه "حكاية خيالية عن المال" - لكن من دون "شجرة مال سحرية".52 لكن مهما نسجنا من حكايات، فالاقتطاعات تؤذي الفئات الأكثر هشاشة في المجتمع.53 بالتوازي مع خفض الإنفاق عام 2010، بدأت حكومة المملكة المتحدة تجمع المعلومات عن السعادة والعافية. جزء من المنطق في ذلك كان أنه لا يمكن لمؤشر اقتصادي واحد (إجمالي الناتج القومي) أن يُلخص الوضع الصحّي للأمّة،54 وأن البيانات الجديدة سوف تُستخدم لوضع السياسات.55 لكن بالنسبة للبعض، بدا الأمر أقرب لتجربة في الهندسة الاجتماعية، دون نهاية سعيدة. جادل لين مَكّلسكي عضو اتحاد التجاريين البريطاني بأن البيانات ستستخدم لادّعاء أنه بالرغم من "ارتفاع معدلات البطالة والحجز على المنازل، واستطالة قوائم الانتظار في هيئة الخدمات الصحية الوطنية، والتعليم الباهظ، أهل هذا البلد أكثر سعادة".56

في كتابهما The Spirit Level - "ميزان الاستواء" الصادر عام 2009، قارن عالما الوبائيات الاجتماعية، البروفيسور ريتشارد ج. ويلكنسون وكيت بيكيت، مؤشرات الصحة في 23 دولة وولاية من الولايات المتحدة الأمريكية. أظهرت نتائجهما أن المشكلات الاجتماعية، والصحة والعافية، أسوأ حالًا في البلاد الأقل مساواة، غنيةً كانت أم فقيرة. البلاد الأقل تفاوتًا في الأجور، كالبلدان الاسكندنافية واليابان، تفعل الأفضل لمواطنيها. البلدان الأكثر تفاوتًا، كالولايات المتحدة والمملكة المتحدة، تفعل الأسوأ. ويستنتجان من ذلك أن انعدام المساواة يقوّض الثقة ويزيد التوتر والمرض.57

عام 2011، راجع تقرير لمؤسسة جوزيف راونتري في المملكة المتحدة الأبحاث حول تفاوت الدخل، بما في ذلك نتائج ويلكنسون وبيكيت. انتهت كاتبة التقرير، كارين رولينج، أستاذة السياسات الاجتماعية، إلى أن المؤلّفات المتاحة تظهر اتفاقًا عامًا حول العلاقة بين انعدام المساواة في الدخل والمشكلات الصحية/الاجتماعية. انتهى تقرير لاحق للمؤسسة عام 2015 إلى أن غالبية المجموعات الإثنيّة كان أداؤها الاقتصادي أسوأ أثناء الكساد، لكن تقارير عدّة لم تكن دقيقة جدًا في تقييمها لفترات التقشّف.

عام 2017، ربط تقرير قدّمه آكاديميون في كلية لندن الجامعية بين خفض الإنفاق بين عامي 2010 و2014 وزيادة قدرها 45,000 شخصًا في تعداد الوفيات، مقارنة بتوجهات ما قبل 2010. أغلب الوفيات كانت بين أشخاص فوق الستّين في دور رعاية. عام 2019، أظهر تقرير آخر من معهد أبحاث السياسات العامة اتجاهًا لانخفاض الوفيات التي يمكن تلافيها في الفترة بين 1990 و2012. لكن، مع ركود السياسة العامة بسبب تخفيضات الإنفاق المرتبطة بالتقشف، تباطأ الانخفاض. يشير التقرير إلى أنه، لو ظل على معدّله الأصلي، لانخفض عدد الوفيات بمقدار 130,000 حالة بين 2012 و2017. ورغم أننا في

الحالتين لا نستطيع الاستدلال من ذلك على وجود علاقة سببية، إلا أن الأدلة على وجود رابط بين التقشف والوفيات التي يمكن تلافيها تبدو مقنعة.60 أيضًا، في عام 2018 في المملكة المتحدة، نجد أن زيادة متوسط العمر المتوقع "توقفت للمرة الأولى".61

التقييم الأكثر إدانة لتأثيرات التقشّف جاء عام 2018 من مُقرِّر الأمم المتحدة لملف الفقر المدقع وحقوق الإنسان، البروفيسور فيليب ألستون. انتهى تقريره إلى أن الفقر في المملكة المتحدة راجع إلى "خيارات متعمدة في السياسات، اتُّخذت رغم وجود العديد من البدائل الأخرى". ذكر ألستون أن معايير العافية انخفضت بشكل ملحوظ في فترة زمنية لافتة القصر، إذ يعيش خُمس السكان في فقر. ويجادل أن حكومات متعاقبة استمرت - في حالة من الإنكار - في تطبيق سياسات التقشّف "بلا هوادة وبرغم التبعات الاجتماعية المأساوية". الأكثر من ذلك أنه وصف وزارة العمل والمعاشات بأنها "نسخة رقمية مهذّبة من المنشآت الإصلاحيّة في القرن التاسع عشر، التي اشتهرت بفضل تشارلز ديكنز".62 ورغم أن بإمكاننا المجادلة أن الأوقات العصيبة تستدعي تدابيرًا عصيبة، إلا أنه في ورقة بحثية عام 2009، جادل أساتذة الاقتصاد روبرت تشيرنوماس وإيان هدسون أن الهدف الرئيسي للسياسات الاقتصادية المحافِظة هو دومًا "تحقيق الحد الأقصى من تراكم الثروات، مع توزيع ما يرتبط بذلك من مخاطر وتكلفة على المجتمع".63 وبتعزيزها بخرافة "الانسياب الاقتصادي"، تتسع الفجوة بين الأغنياء والفقراء. استجابة المملكة المتحدة لكوفيد19- كانت موجة إنفاق لحماية الاقتصاد. ومن الواضح أن اقتطاعات التمويل الحكومي تركت المملكة المتحدة واهنة وغير مستعدة للجائحة.64 ومع ذلك، فقد حذر "كبير مهندسي" التقشّف، وزير المالية السابق، من الحاجة لجولة جديدة من "شدّ الحزام" للتعامل مع الأضرار المادية.65

لكـن مـا هـو أكـثر مـن الظلـم الاقتصـادي، بحســب مـا انتهـت إليـه مُقـررة خاصـة أخـرى تابعـة للأمـم المتحـدة، البروفيسـورة تينـداي أتشـيوم، هـو أن تدابـير التقشّـف رسّـخت العنصريـة وراكمـت مشـاعر الزينوفوبيـا (كراهيـة الأجانـب) في المملكـة المتحـدة. جادلـت أتشـيوم بـأن "عوامـل العـرق والإثنيـة والديـن والجنـدر والإعاقـة البدنيـة كلّهـا اسـتمرت في تحديـد فـرص النـاس في المملكـة المتحـدة في الحيـاة والعافيـة بطـرق غـير مقبولـة، وفي عديـد مـن الحـالات، غـير قانونيـة".66

المِسواة العظمى؟

أثنـاء الجائحـة، ظهـرت سرديـة "المِسـواة العظمـى"، واعترضـت مذيعـة البــي بي سي الإخباريــة إيميــلي مايتليــس عليهــا.67 في مقدمــة تقريــر يستكشــف التأثـيرات الاقتصاديـة لكوفيـد19- في برنامـج "نيـوز نايـت"، انطلقـت مايتليـس في حديـث قَسَـم الـرأي العـام، إذ امتدحهـا البعـض، واتهمهـا آخـرون بالتعبـير عـن آرائهـا الشـخصية، والإضرار بحياديـة القنـاة بعـدم الإعـلان عـن أن ذلـك رأيهـا الشـخصي. بـدأت حديثهـا قائلـة "بـدت اللغـة المحيطـة بكوفيـد19- مبتذلـة ومضللـة في بعـض الأحيـان. أنـت لا تنجـو مـن المـرض بالجَلَـد وقـوة الشـخصية، والمـرض ليـس المِسـواة الكـبرى". جادلـت مايتليـس بـأن تبعـات المـرض مختلفـة للغايـة بـين الفقـراء والأغنيـاء. وأن أكـثر مـن يتأثـر، والأكـثر تعرضًـا للفيروس، هـم الأقل دخـلًا في القـوة العاملـة، مثـل الطواقـم الطبيـة، والعاملـين في دور الرعايـة، وسـائقي الحافـلات، وموظفـي المتاجـر. وأنهـت حديثهـا قائلـة "تحـذر منظمـة التجـارة العالميـة مـن أن الجائحـة يمكـن أن تثـير أعظـم كسـاد اقتصـادي في حياتنـا، ونحـن نسـأل، أي نـوع مـن التسـويات الاجتماعيـة يجـب تنفيـذه، لمنـع انعـدام المسـاواة الصـارخ هـذا مـن التفاقـم".

أظهـرت الأبحـاث الأوّليـة التـي أجريـت عـلى أولي الحـالات الحرجـة لكوفيـد - 19 في المستشـفيات البريطانيـة، أن السـود والآسـيويين كانـوا

أكثر عرضة للإصابات البالغة من الفيروس مقارنة بالبيض. وجد المركز القومي لمراقبة وأبحاث الرعاية المركّزة أن 35% مما يقرب من 2000 مريض كانوا من السود والآسيويين والأقليات الإثنية، أي ما يقارب ثلاثة أضعاف نسبتهم في تعداد المملكة المتحدة ككل. النمط متشابه في الولايات المتحدة. 68 يشير أحد التفسيرات الرئيسية إلى وجود تقاطع بين المرض ومسألة الفقر. الناس في الظروف المعيشية الأفقر أو الأكثر اكتظاظًا ليست لديهم رفاهية التباعد الاجتماعي.

في المملكة المتحدة، كانت حالات الوفاة العشر الأولى من الأطباء من السود والآسيويين والأقليات الإثنية، وهو ما دفع رئيس الجمعية الطبية البريطانية للإلحاح على الحكومة في التحقيق في أسباب كون تلك الفئات هي الأكثر عرضة للخطر.69 كل هذا وسط انتقادات الفشل في توصيل معدات الوقاية الشخصية (م.و.ش) للعاملين بالخطوط الأمامية من الطواقم الطبية. سجّل برنامج البي بي سي الاستقصائي أنه في جهودها للوصول للمليون وحدة (م.و.ش)، أحصت الحكومة القفازات بالفرد، لا بالزوج، لتضخيم الأرقام.70 لكن صحيفة نظريات المؤامرة اليمينية، الدايلي ميل، سألت بدلًا من ذلك "كيف اخترق اليسار برنامج بي بي سي الرائد؟"71

ثم خطوة إلى اليمين..

لمعاينة التوابع السياسية الكارثية للأزمة الاقتصادية، حلل الباحثون أكثر من 800 عملية انتخابات عامة. نظرت عيّنتهم المختارة على 20 "اقتصادًا متطورًا" بين 1870 و2014. ووجدوا، أنه في مثل تلك الأوقات اللايقينية، يصبح الخطاب اليميني أكثر جاذبية للناخبين. في المتوسط، تزداد حصة الأحزاب اليمينية المتطرفة من الأصوات الانتخابية بنسبة 72.30% يفسّر هذا التوجّه نتيجة بريكست في المملكة المتحدة، وانتخاب دونالد ترامب في الولايات المتحدة، مع

تحـوّل ملحـوظ للانعزاليـة والشـعبوية والإثنوقوميـة. تزامنـت بريكسـت مـع ارتفـاع مفاجـئ في جرائـم العنـف، والخطـاب المعـادي للمهاجريـن، والتمييـز العرقـي والإثنـي والدينـي.74 تسـببت الاسـتجابة لأزمـة كوفيـد - 19 في تعليـق الحريـات المدنيـة كـما حـدث في المَجَـر، وتنحيـة الأعـراف الديمقراطيـة.75

عن أن تكون "متيقظًا" ومحنة الامتياز

فيلـم Pleasantville هـو قصـة مبهـرة بصريـا عـن الصحـوة السياسـية، والاجتماعيـة، والجنسـية. في الفيلـم، ينتقـل مراهقـان إلى عـالم الأبيـض والأسـود في مسلسـل تليفزيـوني في الخمسـينات، يـدور في بلـدة في الغـرب الأوسـط مـن الولايـات المتحـدة.76 تسـاعد موضوعـات الفيلـم عـلى معاينـة أفـكار "الصحـوة"، ومـا يواجههـا مـن مقاومـة. مصطلـح "صاحـي - woke " هـو مصطلـح مـن العاميـة الأفروأمريكيـة، بمعنـى يَقِـظ، يسـتخدم ليعنـي أن تكـون "واعيًـا ومنتبهًـا بشـكل فاعـل إلى الحقائـق والمسـائل الهامـة (وبخاصـة مسـائل العنصريـة والعدالـة الاجتماعيـة)".77 وينسـب نـداء "ابـق صاحيًـا" للمطربـة وكاتبـة الأغـاني إيريـكاه بـادو في أغنيتهـا لعـام 2008 "سـيّدي المعلـم- master teacher". ومـع نمـو شـعبية "يقـظ"، صـارت تعنـي "شـخص مطّلـع، يطـرح الأسـئلة، ويعلّـم نفسـه بنفسـه".78 لكنـه صـار أيضًـا مصطلـح عامـيّ للمراهقـين وهاشـتاجات وسـائل التواصل الاجتماعـي، فظهـر هاشـتاج #woke. انتقـد الساسـة اسـتخدام "يقـظ" اعتباطًـا. جادلـت لاكيشـيا مايـرز قائلـة "ليسـت المسـألة أن تكـون "يقـظ" حـين يكـون هـذا مريحًـا وحسـب، بـل أن تظـل يقـظ حـين يكـون ذلـك هـو الخيـار الأصعـب، أو حتـى الأخطـر. أن تكـون "يقظـاً" أكـثر مـن مجـرّد هاشـتاج".79 واعـترض بـاراك أوبامـا عـلى فكـرة أن يكـون لثقافـة السـخط عـلى مواقـع التواصـل الاجتماعـي أيـة علاقـة بالناشـطيّة الاجتماعيـة social activism.80

وكمصطلح "الصوابية السياسية"، يُستخدم "يقظ" كمصطلح تحقيري بين المحسوبين على يمين الطيف السياسي، ممن يزعمون أن مصطلح "يقظ" يرمز للادعاء، أو التلويح بالفضيلة، وكذلك بين مجموعة الرجال البيض ميسوري الحال من الطبقة المتوسطة، الذين يرون في أية منافسة للحصول على بعض الامتيازات عنصرية ضدّهم.81 يحدث هذا التطوّر الذي أُطلِقَ عليه "محنة ذوي الامتيازات" حين ينظر "المستفيدون من الأوضاع القديمة لأنفسهم بوصفهم ضحايا التغيير". يلتقط فيلم Pleasantville تلك الفكرة في مشهد عودة رب البيت للمنزل من عمله ليجد نظامًا جديدًا، لا زوجة ولا أبناء ولا ترحاب، ويلخصّها في سؤاله الحزين "أين عشائي؟".82

يصف مخرج الفيلم جاري روس السردية المحركة للأحداث بأن "القمع الشخصي يؤدي إلى قمع سياسي أكبر". ويضيف "حين نخاف من أشياء بعينها في أنفسنا، أو نخاف التغيير، نُسقط تلك المخاوف على الآخرين".83 في لعبة ذات محصلة صفرية، في الأنظمة محدودة الموارد "حين تكون معتادًا على الامتيازات، ستخلق المساواة شعورًا بالقمع".84

ربما فتحت جائحة كوفيد - 19 الطريق أمام أسئلة ونقاشات أفضل حول الامتياز، واللامساواة، والعافية. على مقياس إدلمان للثقة، اتفق 56% من المُستطلع رأيهم على أن الرأسمالية تضر أكثر مما تفيد، واتفق 78% على أن النخبة تزداد ثراء بينما يكافح الناس العاديون لدفع فواتيرهم.85 كانت أيديولوجية التقشف تعني أن على العديد من الناس أن يجربوا حظهم، 86 وتفاقم هذا خلال الجائحة حيث تخلى عن الكثيرين الذين يعملون في "اقتصاد العمل المستقل"[(1)]* gig

(1) المترجمة: "سبوبة" كلمة مصريّة، وهي مُصغر "سبب" للرزق أو العيش، تستخدم لوصف وظيفة مؤقتة لأداء مُهمة واحدة مقابل مبلغ قليل.

economy.87 هنـاك طريـق يتجـاوز عقيـدة "نحـن - هـم"، طريـق لا يمـر بألاعيـب "الهجـوم والدفـاع". في جلسـته الأخـيرة لاسـتجواب رئيـس الـوزراء، دعـا رئيـس حـزب العـمال جيريمـي كوربـين لإجـراءات جريئـة وحاسـمة وجماعيـة، وجـادل بـأن انتشـار كوفيـد - 19 ذكّرنـا أننـا لسـنا "جـزرًا منعزلـة"88، "الأقـل حصانـة في المجتمـع يجعلوننـا جميعًـا أقـل حصانـة"، وأن "إجـراءات حمايـة الأقـل اسـتقرارًا والأقـل حصانـة تصـب في صالـح الصحـة العامـة والعدالـة الاجتماعيـة أيضًـا". وهـو جـدل انعكـس في إجـراءات المجتمعـات الطبيـة والعلميـة. أظهـر لنـا كوفيـد - 19 أن عافيتنـا معتمدة على عافية بعضنا محليًا وقوميًا وعالميًا.89

عودة للتقاطعية

صكّـت مناصِرة الحقـوق المدنيـة وأسـتاذة المحامـاة كيمـبرلي كرينشـو مصطلـح "التقاطعيـة" عـام 1989 90 لوصـف الطريقـة التـي تتقاطـع بهـا الهويـات الاجتماعيـة للنـاس وتتداخـل، كالعـرق والجنـس والجنـدر والطبقـة والجنسـانية والقـدرة البدنيـة.91 حـين طُلـب منهـا وضـع تعريـف للمصطلـح بعـد 30 سـنة، قالـت كريشـنو " هـذه الأيـام أبـدأ بمـا لا يُمثّلـه المصطلـح ، لأنـه قـد تعـرّض لبعـض التحريـف. التقاطعيـة ليسـت صـورة أقـوى مـن سياسـات الهويـة، وليسـت آليـة لتحويـل الرجـال البيـض إلى منبوذيـن جـدد". ثـم تـشرح "إنهـا باختصـار عدسـة، منشـور نـرى مـن خلالـه كيـف تعمـل مختلـف صـور انعـدام المسـاواة معًـا وتزيـد بعضهـا تفاقـمًا"92. في كتابهـا "كراسـة تدريبـات الجنـدر"، تحـدد كايـت بورنسـتاين سلسـلة مـن الثنائيـات: رجل/امـرأة، أسـود/أبيض، مغاير/مثـلي، غني/فقـير، وهكـذا.93 نِصـف تلـك الثنائيـات يتمتـع بامتيـازات أكـثر مـن الآخـر لأنـه يحظـى بتفـوق اجتماعـي. تقـول كريشـنو "تـدور التقاطعيـة ببسـاطة حول كيـف لجوانـب معينـة مـما أنـت عليـه أن تزيـد مـن فـرص وصولك للأشـياء الجيـدة، أو تعرضـك لمزيـد مـن الأشـياء السـيئة في الحيـاة".94

أحيانًا، لا يكون الظلم مخططًا له، بل نتاجًا ثانويًا للسيناريوهات والسكيماتا والقوالب النمطية التي نستخدمها لتبسيط العالم. لنأخذ علاج أمراض القلب والأوعية الدموية على سبيل المثال. رغم أن وفيات أمراض القلب والأوعية الدموية في النساء أعلى منها في الرجال، إلا أن الرجال يرجح موتهم في سن مبكرة. يعطي هذا انطباعًا بأنه مرض رجاليّ. لذا، تُطوّر نماذج علاج أمراض القلب والأوعية الدموية باستخدام المرضى الرجال، وبالتالي، لا تتلقى النساء اللاتي تظهر عليهن الأعراض نفسها ذات التشخيص والعلاج الذي يتلقاه الرجال. من المرجّح أن يحظى الرجال بمزيد من الفحوصات والعلاجات الوقائية. وفوق ذلك، هناك أيضًا انحياز إثني، يشكّل، في الولايات المتحدة، خطرًا مضاعفًا على النساء الأمريكيات من أصل إفريقي، اللاتي يرجّح جدًا إغفال ما يظهر عليهن من أعراض أمراض القلب والأوعية الدموية.95

تجادل كرينشو: "التعامل ليس فقط مع الإقصاء غير العادل، بل أيضًا، وبصراحة، مع التضمين غير المستحق، هو جزء من لعبة المساواة. علينا أن ننفتح للنظر في كل الطرق التي تجعل أنظمتنا تعيد إنتاج انعدام المساواة، يشمل ذلك الامتيازات كما يشمل الأذى". إنها صحوة. وكطريقة للمضي قدمًا، فـ"استجواب النفس" بداية جيدة. إذا كنت ترى في الظلم مشكلة "هم" أو مشكلة "الآخر سيء الحظ" فهذه مشكلة".96 كان اغتيال جورج فلويد المأساوي في 25 مايو 2020 محفزًا لتظاهرات "حياة السود مهمة black lives matter" حول العالم، والرد بأن "كل حياة مهمة" ليس حلًا مستنيرًا، بل إنكار فادح يخاطب أعماق المشكلة.

قصص تحيا بها

قصصنا عمّن نكون ومكاننا مما حولنا محورية لعافيتنا. لدينا تشكيلة واسعة من المواد لنختار منها، والعديد من الحيل وألاعيب خفّة اليد الإدراكيّة لصنع معلومات تصلح لسردية متماسكة. وكما يجادل الطبيب النفسي السريري ستيفن بربيه، قصصنا "لها تأثير لا يرحم على أفعالنا ومشاعرنا واختياراتنا، كما لو كانت مجالًا مغناطيسيًا يجذب برادة الحديد المتناثرة ويرتبها في خطوط تأثيره غير المرئية". قصصنا إذا تُرتّبنا بقدر ما نرتبها.

في كتابها اثنى عشرة خطوة لحياة من التعاطف، تحدد كارين آرمسترونج مؤرخة الأديان المقارنة، برنامجًا لليقظة الشخصية. يشمل البرنامج العديد من الموضوعات من هذا الفصل ومن سابقه. يستحق كتابها القراءة. فهو يشجعنا على أن نقرأ ونتعلم المزيد عن التعاطف، وأن ننظر لعالمنا، ونبدأ بالعطف على أنفسنا. يدعونا الكتاب أيضًا لطرح أسئلة أفضل، ومحاولة فهم سرديات بعضنا، حتى سرديات أعدائنا. خلال الكتاب، نجد القاعدة الذهبية "لا تعامل الآخرين بطريقة لا تحب أن يعاملونك بها" أو في صورتها الإيجابية "عامل الآخرين كما تتمنى أن تُعامل" ويقود هذا إلى سؤال شديد العمق "أيمكننا حقًا أن نعتبرها عافية، إذا كانت على حساب شخص آخر؟"

ملخص وتأملات

في هذا الفصل:

- استشكفنا فكرة أننا جميعًا أخصائيّون نفسيون يسردون القصص، ورواة، ومعلّقون، نحاول فهم العالم باستخدام مفهوم الذات كجسر.
- نظرنا في دور الإدراك والسكيماتا في ترتيب العالم وتشويهه.

- فحصنا فكرة الصحو لأوجه الظُلم البنيوي، وكيف تقود الأسئلة الأفضل لقصص أفضل لنا جميعًا.

طُلب منك التدبّر في الكثير من الأشياء في هذا الفصل بالفعل، لذا، سأسأل فقط "أي شيء آخر؟"

في الفصل التالي نستكشف تعريف "الوضع الطبيعي" وننظر على الآفة الرئيسية للمجتمع الحديث - الضغط العصبي - وكيفية التعامل معه.

الضغط العصبي والمواجهة

عن أن تكون بخير في نفسك

لا عودة؟

على أحد أسوار مدينة هونج كونج، وأثناء جائحة فيروس كوفيد 19، ظهرت جدارية (جرافيتي) تقول "لا يُمكننا العودة إلى الطبيعي، لأن ما كان طبيعيًا بالنسبة لنا هو تحديدًا المشكلة".

الاحتراق النفسي بسبب الإفراط في العمل مشكلة عالمية. مع ذلك، غالبًا ما تُطبّق القوانين - إن وجدت - على المخاطر المهنية البدنية، لا النفسية.[1] عام 2019 وجد استطلاع رأي عن الضغوط المرتبطة بالعمل نشرته إدارة الصحة والسلامة، أن 602,000 عامل في المملكة المتحدة يعانون من القلق والاكتئاب. وهو ما نتج عنه ضياع 12.8 مليون يوم عمل. كانت الأسباب الرئيسية المذكورة - والتي ظلت ثابتة مع

الوقـت - هـي عـبء العمـل، ونقـص الدعـم، والتعامـل مـع التغيـير.[2] في الولايـات المتحـدة، يكبّـد الضغـط الناجـم عـن التفرقـة العنصريـة والفقـر اقتصـاد الولايـات المتحـدة حـوالي 300 مليـار دولار سـنويًا، بـين الحـوادث، والتغيّـب عـن العمـل، و تدويـر العمالـة، وانخفـاض الإنتاجيـة، والتكاليـف الطبيـة والقانونيـة والتأمينيـة.[3]

حـين تعـرّف منظمـة الصحـة العالميـة الصحـة بأنهـا "حالـة مـن اكتـمال العافيـة البدنيـة والعقليـة والاجتماعيـة"، يصبـح أي انحـراف عـن الكـمال "غـير طبيعـي"، وبالتـالي يجـب إصلاحـه. لكـن، أيشـعر أي منـا، أبـدًا، بأنـه "بخـير في قـرارة نفسـه" بشـكل كامـل؟4 كيفـما سـتبدو النسـخة الجديـدة مـن الطبيعـي، يمكننـا البـدء فيهـا بفحـص القديمـة، وجـزء مـن ذلـك هـو أن نسـأل، هـل الضغـط العصبـي أمـر سيء دومًـا؟

في هــذا الفصــل، ننظـر في سـؤال "مـا هـو الطبيعـي؟" ونستكشــف التوتـر بـين البقـاء والنمـو، وننظـر في نمـاذج مختلفـة لتعريـف الضغـط العصبـي والتعامـل معـه.

ما هي العافية الطبيعية؟

مسألة تأقلم؟

"الطبيعــي" ليــس ســهل التعريــف. لا نناقشــه إلى أن ينتهــك ســلوكنا أو سـلوك الآخريـن القواعـد غـير المُعلنـة؛ ومـع ذلـك، فالطبيعيـة فكـرة محوريـة أخـرى لعافيتنـا.

في قصيدتـه "المواطـن المجهـول"، التي أُلّفـت عام 1939، يعطينا الشـاعر و.هــ يـودن مرثيـة مـن بيروقراطـي حكومـي عـن مواطـن نموذجـي.5 تـأتي القصيـدة في صـورة تقريـر دسـتوبي (مشـوه) جُمـع مـن مصـادر بياناتيّـة في دولـة شـمولية تجسسـيّة مـن الدرجـة الأولى. تنتهـي القصيـدة بالأبيـات:

أكان حرًا؟ أكان سعيدًا؟ السؤال سخيف

لو كان هناك أيّ خلل، لسمعنا به قطعًا

طوال القصيدة، يمسّ أودن واحدًا من المعايير الأساسية للطبيعيّة النفسية، لكن، الأساس في كل هذا، هو أنه بناء على حياة غير مميزة، عِدّ الرجل قديسًا بناءً على امتثاله وإذعانه وإمكانيّة توقعه، فصارت أسئلة الحرية والسعادة غير ذات معنى. يجادل الطبيب النفسي روبرت ليندر في نقده لعلم النفس والعلاج النفسي بأنهما أداتان للتأقلم، لكنه لا يرى ذلك كشيء جيد. يثور قائلًا " كُبّل جسد الإنسانية ونُحلت روحها بيد أولئك الذين نصبّوا أنفسهم أو فُوّضوا أو انتُخبوا رعاة لها. لقد وقع مجتمعنا أسير وهمِ أن التأقلُم هو كل الحياة، ومنتهى صلاحها".6 بالنسبة لليندر، فالوصيّة الحادية عشرة هي "لتتأقلمُنّ".

هل أنت طبيعي؟ وكيف تعرف؟ لننظر في بعض المعايير التي يمكننا استخدامها لإجابة تلك الأسئلة:

الطبيعيّة - أين نرسم الحدّ الفاصل؟

نظريات علم النفس تصنّف "الطبيعي" بعدة طرق. يمكننا استخدام الإحصاء، والأعراف الاجتماعية، والصحة النفسية الإيجابية، ومستويات الكرب الشخصي، وسوء التكيّف.

المعيار الإحصائي

نفترض في علم النفس أن أغلب السمات والصفات البشرية تتبع التوزيع الطبيعي، أو ما يُطلق عليه تجاوزًا "منحنى الجرس"، بسبب شكله. في حال لم يكن الرسم البياني متاحًا، قد يساعدنا أن نشبّهه بنظرية "آن إلك" عن البرونتوصورات من "سيرك مونتي بايثون

الطائـر"[7]. تقـول نظريتها "كل البرونتوصـورات نحيفـة عنـد أحـد طرفيهـا، وأكـثر امتـلاء بكثـير عنـد المنتصـف، ثـم تنحـف مـرة أخـرى عنـد الطـرف الآخـر". كذلـك التوزيـع الطبيعـي. إذا تخيّلنـا خطًّـا يمـرّ مـن أعـلى الجـزء الأكـثر امتـلاء مـن الحيـوان (أو قمّـة منحنـى الجـرس) لأسـفله، سـيكون هـذا هـو المتوسـط. هـذا هـو مقيـاس النزعـة المركزيـة لمجموعـة مـن القيـم. وفي الإحصـاء، نحتـاج أيضًـا إلى مقيـاس لانتشـار القيـم؛ يُعـرف هـذا بالانحـراف المعيـاري. انحـراف معيـاري واحـد عـلى أيّ مـن جانبـي المتوسـط يمثّـل حـوالي 68%. انحرافـان معياريـان عـلى أيّ مـن جانبـي المتوسـط يمثّلان 95%. تلـك هـي النسـب التـي نعتبرهـا طبيعيـة، بفـرض رجـوع الانحرافـات للاختلافـات الفرديـة. يتركنـا هـذا مـع الـ2.5% في أقصى الطرفـين (الـرأس والذيـل). لكـن المعايـير الإحصائيـة محايـدة، لا تميّـز بـين السـلوك الشـاذ المرغـوب وغـير المرغـوب - عبقـريّ مبـدع مقابـل طاغيـة مضطـرب مثـلًا. إجـماع أغلـب النـاس عـلى فعـل شيء لا يجعلـه مرغوبًـا، ولا يعنـي أن عليهـم فعلـه.

الانحراف عن العرف

الانحـراف عـن "العـرف" يعنـي ضمنًـا أن هنـاك حـسّ مـا بالوجوبيّـة - ألا يتـصرف المـرء كـما ينبغـي. الحكـم في ذلـك راجـع لمعايـير خارجيـة، مثـل المجتمـع، الثقافـة، الجماعـة، المؤسسـة، أو الأسرة. إنهـا الحاجـة لتحقيـق توقعـات محـددة، أو تصوّراتنـا عـن تلـك التوقعـات.

غسـل اليديـن بعـد الذهـاب إلى دورة المياه لـه صفـة وجوبيّـة، ونأمـل أن يصبـح عرفًـا. خـلال أزمـة كوفيـد19-، تعرضنـا لوابـل مـن التذكـيرات بـأن نفعـل ذلـك وبكيفيـة فعـل ذلـك. مـن وجهـة نظـر إحصائيـة، كنـا لنتوقـع معـدل التـزام 95%، لكـن في اسـتطلاع رأي سـابق للجائحـة عـن العـادات الأوروبيـة، دولتـان فقـط، البوسـنة والهرسـك (96%) ومالدوفـا

(94%) وصلتـا لتلـك النقطـة.8 في نهايـة جـدول الالتـزام، أحـرزت بعـض الـدول 50% تقريبًـا (دون ذكـر أسـماء). لكـن، في واقـع مـا بعـد الجائحـة بمفاهيمـه الجديـدة عـن "الطبيعـي"، قـد نـرى فروقًـا أقـل بـين الـدول. الأعـراف مختلفـة داخـل الدولـة الواحـدة، وبـين الـدول، وعـبر التاريـخ. خـلال الإقفـال التـام في الجائحـة، صـار القلـق والضغـط العصبـي والضجـر أعرافًـا جديـدة. في بعـض المجتمعـات، كانـت العنصريـة والتحيـز الجنسـي ورهـاب المثليـة هـي العـرف، وعـلى الأرجـح لم تـزل، فقـط بدرجـة أقـل فجاجـة. في بعـض المجتمعـات أخـرى، قطعًـا لم تـزل. وكـما ناقشـنا في الفصـل الثالـث، حـين ننظـر إلى الأعـراف مـن خـلال عدسـة التقاطعيـة، نجـد أعرافًـا نقبلهـا عـلى الآخريـن، ولـن نقبلهـا عـلى أنفسـنا.

الصحة النفسية الإيجابية

غالبًـا مـا يُختـزل كتـاب عالمـة النفـس الاجتماعيـة مـاري ياهـودا مـن عـام 1958 المبـادئ المعـاصرة للصحـة النفسـية الإيجابيـة إلى فقـرة واحـدة في مراجـع علـم النفـس التمهيديـة. تتعلـق الانتقـادات الموجهـة إليـه في تلـك المراجـع بخطـأ في قـراءة الكتـاب الأصـلي.9 كانـت الفكـرة وراء الكتاب هـي جمـع الخيـوط الرئيسـية لنظريـات الصحـة النفسـية الإيجابيـة. وجـدت يهـودا عـبر مراجعـة متعمقـة لـكل المؤلفـات المتاحـة،10 أن هنـاك سـت فئـات أساسـية مـن المفاهيـم، هـي:

1. مواقـف الفـرد مـن الـذات - وتشـمل الحـسّ الواقعـيّ بالفردانيـة فيـما يتعلـق بالأهـداف والغايـات. حـسّ بالـذات الواقعيـة مقابـل الـذات المثاليـة، وتقبـل الـذات.

2. النمـو والتطـور وتحقيـق الـذات - تطلّـع المـرء لتحقيـق كامـل إمكاناتـه. الاهتـمام ببلـوغ الأهـداف المسـتقبلية، ووجـود الدافـع لذلـك.

3. دمج الوظائف النفسية (تضم 1 و2) - توازن بين القوى الواعية واللاواعية، بين مقاومة التوتر والتعامل معه.
4. الاستقلالية - الاعتماد على النفس وتقرير المصير. يتأثر هذا بشدّة بالعوامل البيئية.
5. فهم الواقع بشكل كافٍ - يعني هذا التحرر النسبيّ من الحاجة للتحريف، وبعبارة أخرى، عدم تحريف المعلومات لتصبح كما تريد أن تراها. كذلك التحلي بالتعاطف والحساسية الاجتماعية.
6. التمكّن البيئيّ - يشمل هذا الإنجاز في بعض نواحي الحياة، والأداء بشكل مناسب في الدنيا (التركيز على المسار - التوافق). أمثلة ذلك تشمل (أ) القدرة على الحب؛ (ب) الكفاءة في الحب والعمل والعلاقات الشخصية واللعب؛ (ج) الكفاءة في تلبية متطلبات المواقف المختلفة؛ (د) التحلّي بالقدرة على التكيف والتأقلم؛ (ه) الفعّالية في حل المشكلات.

بالطبع، وفقًا لتلك المعايير لا أحد منا طبيعي - إنها مجموعة من المثاليات. لكن يمكننا هنا أن نرى نموذجًا

أوليًا لنماذج الازدهار الإنساني في علم النفس.

في أحد أعمالها الأخرى عن البطالة، عيّنت ياهودا خمس عوامل حيوية للعافية، تنشأ من العمل. يمكننا تطبيقها على التأثير المُزعزع للإقفال التام أثناء جائحة كوفيد19-. خلال هذا الوقت، عانى الناس فقدًا في بنية الزمن، والتواصل الاجتماعي، والجهد أو السعي الجماعي، والهوية أو المكانة الاجتماعية، والنشاط المنتظم.11 مع ذلك، فالنقد الرئيسي لأعمال ياهودا هو تمحورها حول الغرب. الكثير من المفاهيم في مراجعتها للصحة النفسية الإيجابية لها معنى في المجتمعات ذات الطابع الفردي، أكثر من تلك الجمعية. كما ينتشر في أعمالها كلها

افتراض بأن الصحة والعافية النفسيّة الجيّدة تعتمد على التأقلم والإنتاجية.

ولأن أعمال ياهودا ذكرت الذات بتوسع، يحدد عالم السيكولوجيا الاجتماعية مايكل أرجايل أربعة عوامل أساسية تؤثر على تطوّر الذات وكيفية تقييمنا لها (تقديرنا للذات):

1. الطريقة التي يتفاعل بها الآخرون (تحديدًا من يهمنّا أمرهم) معنا - ما إذا كان الناس يعجبون بنا، يمدحوننا، يسعون لصحبتنا، يستمعون إلينا باهتمام، يتفقون معنا، يتجنبوننا، يتجاهلوننا، يخبروننا بأشياء لا نريد سماعها عن أنفسنا.
2. كيف نقارن أنفسنا بالآخرين - ما إذا كانت المقارنة في صالحنا أم ضدنا.
3. أدوارنا الاجتماعية - يحظى البعض بمكانة، بينما يحمل البعض الآخر وصمًا. البعض لديهم سلطة، والبعض الآخر لا سلطة لهم.
4. مدى تماهينا مع الآخرين - الأدوار ليست "موجودة" وحسب، بل تصير جزءًا من شخصيّتنا أيضًا، حتى نتماهى مع المناصب التي نشغلها، والأدوار التي نلعبها، والمجموعات التي ننتمي لها.

الكرب الشخصي:

من التعاريف الأساسية للطبيعية هو شعور الفرد بالكرب الشخصي. قد لا يكون هذا الشعور واضحًا للغرباء لأننا قد نُخفي مثل تلك المشاعر. يمكن لعلامات الكرب الشخصي أن تكون بدنية ونفسية معًا.

يمكـن أن نشـعر بالبـؤس أو الاكتئـاب أو الهيـاج. يمكـن للكـرب أيضًـا أن يتعـارض مـع النـوم، والشـهية، وأن يظهـر في صـورة آلام وأوجـاع.

حـين أُجـري استشـارات مبدئيـة مـع العمـلاء المحتملـين، من الشـائع أن يسـألوا هـل الإرشـاد هـو الطريـق الأمثـل للمتابعـة، أم المشـورة؟ فأطـرح الأسـئلة لمعرفـة مسـتوى الكـرب الشـخصي. لـو كان لأزماتهـم مكـوّن عاطفـيّ قـوي، يمكننـي إحالتهـم للزمـلاء في تقديـم المشـورة العلاجيـة النفسـية. الإرشـاد يتعلـق أكـثر بتحقيـق أهـداف التطـوّر.

سوء التكيّف

أحيانًـا، يُحكـم عـلى النـاس بأنهـم "غـير طبيعيـين" لـو أثـر سـلوكهم سـلبًا عـلى عافيتهـم الشـخصية أو عافيـة الآخريـن - بدنيًـا، أو نفسـيًا، أو كليهـما. الفكـرة أن يشـكل المـرء خطـرًا عـلى عافيتـه وسـلامته أو عافيـة وسـلامة الآخريـن. في كافّـة تعاريـف الطبيعيـة المختلفـة، هنـاك علاقـة متوتـرة بـين "الاندمـاج" أو "أن تسـيّر أمـورك فحسـب"، والحاجـة للازدهـار والتفـوّق.

البقاء مقابل النمو

لـو حـضرت أيّـة ورشـة تدريبيـة، فمـن غـير المرجّـح أن يكـون "هـرم ماسـلو للاحتياجـات" قـد فاتـك.12 عـادة مـا يُمثّـل في صـورة هـرم، وعـلى قمّتـه "تحقيـق الـذات" - فكـرة أن بإمكانـك أن "تكـون أفضـل نسـخة ممكنـة مـن نفسـك" - هكـذا تصـف كتـب التنميـة البشريـة الأمـر. ورغـم كونـه مسـتهلكًا، إلا أنـه يمنـح خيطًـا مفيـدًا لربـط أوجـه الظلـم (مـن الفصـل السـابق) بالضغـط العصبـي.

تحقيق الذات: تحقيق الإمكانات الشخصية، والإشباع الذاتي، والسعي للنمو الشخصي ، والنشوة.

جمالية: تقدير الجمال والتوازن والشكل والبحث عنهم.

إدراكية : المعرفة والفهم والفضول والاستكشاف والحاجة للمعنى والتوقعيّة.

تقديرية: احتياجات الأنا والمكانة، الحاجة للإشادة والتقدير.

الحب والانتماء الاجتماعي: الحياة الأسرية والصداقات والعلاقات الحميمية.

السلامة والأمان: المال، الوظيفة، الصحة، والبيئة الآمنة.

فسيولوجية: الطعام والماء والنوم والمأوى - أساسيات الوجود في/ التعامل مع العالم.

كلما تحرّكنا نحو أعلى القائمة إذًا، نجد احتياجات النمو، وكلما تحركنا إلى أسفل نجد احتياجات البقاء. يمكننا أن نطلق على تلك الاحتياجات "الأربعة الأساسية": الطعام، القتال، الفرار، الجماع. وتذهب النظرية إلى أن علينا تلبية تلك الاحتياجات قبل أن نستطيع تلبية الاحتياجات الأسمى. يمكن للتوتر أن يحدث على أي مستوى، وفقًا للضغوط العصبية التي نواجهها، والأهداف التي نضعها، وما لدينا من موارد للتعامل معهما. قد نختبر إحباطات أو صراعات أو اضطرابات في إيقاعاتنا الحيوية، أو تغيرات حياتية، أو متاعب يومية، أو طريقتنا المعتادة في التعامل مع المشاكل وحسب.

يجادل الطبيب روبرت ليندنر بأن صراعنا لتحقيق كامل إمكاناتنا (أو لمجرد البقاء) مصدر دائم للضغط العصبي. وفقًا لما يقوله، علينا أن ننتصر على "ثالوث المحدودية" الذي يصنع جدران زنزانتنا. "الوجه الأول هو الوسط الذي يتعين علينا العيش فيه، والثاني هي الأدوات

التي لدينا أو التي يمكننا تصميمها لنعيش بها، والثالث هو حقيقة فنائنا".[13] وهي وجهة نظر كئيبة، ولكنها تجد صدىً مع تعريف العافية من المقدمة - حالة من التوازن بين التحديات والموارد.[14] فهل العافية إذًا، هي غياب الضغط العصبي فحسب؟

ما هو الضغط العصبي؟

تصوّرنا عن الضغط العصبي يحدد كيف نستجيب له، ونتكيّف معه، ونواجهه. يمكننا أن نقدم ثلاثة نماذج للضغط العصبي، كل من زاوية مختلفة:[15]

- الإثارة: الضغط العصبي هو ما يحدث لنا
- الاستجابة: الضغط العصبي هو ما يحدث بداخلنا
- المعاملة: الضغط العصبي هو ما يحدث بيننا.

الإثارة: ما الذي يسبب الضغط العصبي؟

عام 1967، وضع الطبيبان النفسيان توماس هولمز وريتشارد ريهي مقياس تقييم إعادة التأقلم الاجتماعي (م.ت.ا.ت.ا). يتكون المقياس من 43 حدثًا من أحداث الحياة، عُيِّن لكل منها قيمة تعكس درجة التأقلم التي قد تحتاجها لتجاوزها. شملت تلك الأحداث وفاة شخص عزيز، الطلاق، الإصابة الشخصية، المرض، فقدان الوظيفة، المشاكل مع المدير، الانتقال إلى بيت جديد. كما يغطي أيضًا الزواج، التقاعد، انضمام فرد جديد للأسرة، والعطلات؛ وينظر أيضًا في تغيير العادات، مثل الأنظمة الغذائية وأنماط النوم. تتراوح القيمة المحددة لكل حدث بين 11 و100، وتتراوح القيمة الكلية بين 11 و600. زيادة القيمة عن 300 تشير إلى احتمالية عالية للإصابة بالأمراض.

بالنسبة إلى هولمز وريهي، الضغط العصبي متغيّر مستقل يؤثر على الفرد. ورغم ارتباط قيم (م.ت.ا.ت.ا) العالية بالأمراض، فالعلاقة بينهما ضئيلة جدًا. لكن هناك عدة انتقادات للنظرية؛ فهي تفترض أن التغيير ضاغط بطبيعته، وأن أحداث الحياة تتطلب ذات القدر من التأقلم من كل الناس. كما تفترض حدًا عامًا يعني تجاوزه الإصابة بالمرض. إضافة لذلك، تنظر النظرية للشخص كمستقبل سلبي للضغط العصبي. التطورات اللاحقة للنظرية تأخذ في الاعتبار دور نظرة الفرد لأحداث الحياة.[17] لكن النموذج مازال يتجاهل تأثيرات الخبرات الحياتية، والتعلّم والبيئة والشخصية. مع ذلك، مازال (م.ت.ا.ت.ا) مفيدًا كأساس لمناقشة الموقف العلاجي، أو كموضوع للدردشة بين الأهل والأصدقاء.

الاستجابة - كيف نتفاعل مع الضغط العصبي

في كتابه الأكثر مبيعًا "ضغوط الحياة" المنشور عام 1956، يحدد طبيب الغدد الصماء هانز سيلي ما أسماه متلازمة التكيف العام (م.ت.ع)[18]. وفقًا لنظريته، الضغط العصبي (التوتر) هو آلية دفاعية من ثلاث مراحل: إنذار، مقاومة، وإنهاك.

م.ت.ع: المراحل الثلاثة

الإنذار: يشير هذا للأعراض الأولى التي يختبرها جسدك استجابة للتوتر. يُفعّل الجهاز العصبي الودّي (السمبثاوي) تلك التغييرات استعدادًا لمحاربة سبب التوتر أو الهروب منه (الكر أو الفر)[19]. يزداد معدل ضربات قلبك، وتفرز غددك الكظرية الكورتيزول (أحد هرمونات التوتر) والجلوكوز، وتحصل على دفعة أدرينالين تزيد من طاقتك.

المقاومة: في تلك المرحلة، إذا لم يُزال التوتر، يحاول الجسد التعافي من استجابة الإنذار، والتعامل مع الموقف. يظل جسدك منتبهًا

ويقاوم سبب التوتر. إذا تغلبت على التوتر أو لم يعد يمثّل مشكلة لك، يستمر جسدك في إصلاح نفسه. وتعود مستويات الهرمونات ومعدل ضربات القلب وضغط الدم إلى حالة ما قبل الإنذار. في تلك المرحلة قد تختبر شعورًا بالتهيّج والإحباط ونقص التركيز. يعيد الجهاز العصبي اللاودي (الباراسمبثاوي) المستويات الفسيولوجية إلى الطبيعي. كذلك، يثير هذا الجهاز استجابة "التجمد" في الجسم، فتشعر أنك غير قادر على التصرف أو الحركة.

الإنهاك: تنتج هذه المرحلة عن التوتر المزمن - مصارعة الضغط العصبي لفترات مطوّلة، وتستنزف مواردك البدنية والعاطفية والعقلية. يمكن لتلك المرحلة أن تسفر عن الإعياء واضطراب أنماط الأكل والقلق والاحتراق التام والاكتئاب. بدنيًا، يعوق التوتر المزمن جهاز المناعة، فيجعلنا أقل قدرة على التصدي لهجمات البكتيريا والفيروسات. كما يرتبط أيضًا بالربو، والتهابات القولون، والقرح، ويلعب دورًا في الأزمات القلبية والسرطان. في الحقيقة، التوتر المزمن له أثر سلبي على جميع أجهزة الجسم.[20]

ليس من الممكن ولا المستحبّ أن نزيل كلّ سبب للضغط العصبي من حياتنا، لكن لو ميّزنا العلامات التحذيرية المبكرة، يمكننا اتخاذ خطوات للسيطرة على التوتر، وتقليل خطر إصابتنا بحالات أكثر خطورة. يمكن للتمارين الرياضية وتمرينات التنفس والضحك والتأمل أن تساعد جسدك على التعافي في مرحلة المقاومة، وإبقاء التوتر في مستويات أكثر صحيّة.[21]

ما هو التوتر الصحي؟

في كتابه مفهوم الضغط العصبي: الماضي والحاضر والمستقبل المنشور عام 1983، يفرّق سيلي بين الضغط العصبي الضار والذي يسميه "distress" - الكرب، والتوتر النافع "eustress" - الإنهاض. ما نطلق عليه بصورة شائعة "الضغط العصبي" هو الكرب، حيث تتوقف عمليات التفكير العليا لتركيزنا على

احتياجـات البقـاء الأساسـية (الطعـام، القتـال، الفـرار، الجـماع). بالمقابـل، يتميـز التوتـر النافـع" ايوسـتريس eustress " بتركيـز الانتبـاه وتحسّـن الأداء. يحتـاج العديـد منـا إلى تحديـد "موعـد تسـليم" لنبـدأ في مهمـة مـا.[22] يتبـع هـذا التصنيـف قانـون يركيـس ودودسـون.[23] المهـام المعقـدة، أو الصعبـة أو غـير المألوفـة تحتـاج لمسـتويات متوسـطة مـن التوتـر مـن أجـل أداء مثـالي. بـدون أي توتـر نظـل بـلا دافـع، ولكـن حـين يغمرنـا الضغـط العصبـي يتراجـع أداؤنـا.

المعاملات - كيف نواجه الضغط العصبي؟

يـرى النمـوذج المعامـلاتي أن الضغـط ينشـأ بـين النـاس وبيئتهـم. إحـدى مشـاكل مقيـاس (م.ت.ا.ت.ا) أن غالبيـة الأحـداث الثلاثـة وأربعـين ليسـت أحداثًـا يوميـة. لـشرح الضغـط العصبـي كعمليـة أكـثر ديناميكيـة (ويوميّـة) طـرح عالمـي النفـس ريتشـارد لازاروس وسـوزان فوكـمان النظريـة المعاملاتيـة في الضغـط العصبـي والمواجهـة. يعـرّف الاثنـان الضغـط النفـسي بأنـه "علاقـة بـين الفـرد والبيئـة <u>يقيّمها</u> الشـخص بأنهـا تُنهِـك أو تفـوق مـا لديـه/ا مـن مـوارد، وتهـدد عافيتـه/ا".[24] هـذا التقييـم هـو تصنيـف لأي حـدث مـن حيـث تأثـيره المرجّـح عـلى العافيـة.

يقـدّم النمـوذج مسـتويين مـن التقييـم، يليهـما اختيـار لاسـتراتيجية التأقلـم:

التقييـم الأول للحـدث - أهـو غـير مهـم؟ أهـو مرغـوب أو مـن المرجّـح أن يفيـدني؟ أم أننـي في أزمـة؟ أهـو تهديـد أم تحـدٍ أم خسـارة؟ (وهنـا يمكـن أن نخطـئ في تصـوّر حـدث تافـه عـلى أنـه تهديـد). كذلـك هنـاك تقييـم لإمكانيـة تحـوّل التحـدي لمنفعـة.

التقييـم الثـاني - هـل لـديّ المـوارد المطلوبـة للتعامـل مـع الحـدث السـلبي بمـا يؤكـد الوصـول لنتيجـة إيجابيـة؟ أتمكننـي مواجهـة هـذا الموقـف؟ لـو لا، تحـدث اسـتجابة الضغـط العصبـي السـلبية. يمكـن

للمـوارد أن تكـون بدنيـة أو اجتماعيـة أو نفسـية أو ماديـة. (وهنـا قـد لا نقيّـم مواردنـا بدقـة، أو قـد تعوزنـا الثقـة في قدرتنـا عـلى التأقلـم).

اسـتراتيجية التأقلـم: وفقـاً للتقييـم الثـاني نسـتخدم إمـا سـتراتيجية مرتكـزة عـلى العاطفـة، أو اسـتراتيجية مرتكـزة عـلى التحكـم.

التأقلم المرتكز على العاطفة

يشـمل التأقلـم المرتكـز عـلى العاطفـة محاولـة تقليـل الاسـتجابات العاطفيـة السـلبية المرتبطـة بالضغـط العصبـي، مثـل الحـزن والخـوف والإحبـاط. لـو كان الضغـط العصبي خارجًـا عـن سـيطرتك، فربمـا كان هـذا خيـارك الوحيـد. بعـض تلـك الاسـتراتيجيات حلـول سريعـة، يمكنهـا أن تتحـول لعـادات، تقـود لمزيـد مـن الضغـط العصبـي. يمكننـا اسـتخدام الطعـام، والمشـتتات (مشـاهدة التلفـاز)، والتماريـن الرياضيـة، والتدويـن (كتابـة الأفـكار)، الصـلاة، اليقظـة الذهنيـة، تماريـن التنفـس، أو التحـدث لشـخص مـا (الأصدقـاء، المُعالـج، المرشـد). التدخـل العلاجـي يمكـن أن يشـمل تقييـم إدراكي جديـد للحـدث الضاغـط. وطبعًـا، مـن اسـتراتيجيات المواجهـة الأخـرى المرتكـزة عـلى العاطفـة الكحـول، والمخـدرات، والمقامـرة.25 لـو واجهـت متنمـرًا في بيئـة عملـك، ابـدأ بتسـجيل يومياتـك للتعامـل مـع العاطفـة، وقـد تتحـوّل تلـك اليوميـات لاحقًـا لدليـل، وجـزء مـن اسـتراتيجية لحـل المشـكلة.

التأقلم المرتكز على التحكم

تحـاول اسـتراتيجيات التأقلـم المرتكـز عـلى التحكـم أن تتعامـل مـع مصـدر المشـكلة، ومـن تلـك الاسـتراتيجيات مهـارات حـل المشـكلات، وإدارة الوقـت، وعلـم أو تدريـب جديـد، والحصـول عـلى الدعـم أو التوجيـه أو الإرشـاد.[26] قـد يشـمل هـذا أيضًـا جمـع المزيـد مـن المعلومـات

لإعـادة تقييـم المشـكلة. وقـد يشـمل أيضًـا اللجـوء لإجـراءات الشـكوى الرسـمية، أو الوسـائل القانونيـة. تضـم الاسـتراتيجيات الأخـرى قـراءة كتـاب أو السـيطرة عـلى كـم الأخبـار السـيئة التـي تتابعهـا.[27]

وهنـاك نمـوذج معامـلاتيّ آخـر للضغـط العصبـي يتضمـن التحكـم في الأمـور الصغـيرة عـلى أسـاس يومـي.

المتاعب والمسرّات اليومية

اقترحـت عالمـة النفـس ألـين كانـر وزملاؤهـا 28 نظريـة للضغـط العصبـي، تقـوم عـلى المتاعـب التافهـة التـي نواجههـا، مثـل فقـدان المفاتيـح، أو انسـكاب المشروبـات، أو لقـاء أشـخاص وقحين. وضعوا مقياسًـا للمتاعـب مـن 117 بنـدًا، ثـم عادلـوه بمقيـاس مـن 135 بنـدًا للمـسرات، مثـل الانسـجام جيـدًا مـع النـاس، أو تلقـي المجامـلات، أو مجـرد الشـعور العـام بالرضـا في ذلـك اليـوم. في دراسـة اسـتمرت لأكـثر مـن 12 شـهرًا، وجد الباحثـون أن المتاعـب تنبـأت بأعـراض نفسـية سـلبية للضغـط العصبـي، وأنهـا كانـت مـؤشرًا أقـوى مـما رُصـد بمقيـاس ت.ا.ت.ا (أحـداث الحيـاة الكـبرى). أحـد الاكتشـافات، المفيـدة في مجـال الإرشـاد، هـي أن أحـداث الحيـاة الكـبرى، مثـل الطـلاق، تشـكل ضغطًـا مـن خـلال تراكـم المتاعـب اليوميـة، بمـا في ذلـك إدارة المـال، أو تنـاول الطعـام بمفـردك، أو مجـرد الاضطـرار إلى إخبـار النـاس بذلـك.29 هـذه المقاربـة اليوميـة لهـا فائدتـان رئيسـيتان: أولاً، أنهـا تسـاعد في تقسـيم الأحـداث الضاغطـة الكـبرى إلى أهـداف أصغـر يمكـن التعامـل معهـا عـبر التأقلـم المرتكـز عـلى التحكـم، وهـو مـا يسـاعد، ثانيًـا، في التصـدّي للأعـراض الجسـدية لـدى حدوثهـا. في نهايـة كل يـوم، نعـدّ كشـف حسـاب ذهنـي: إذا فاقـت المتاعـب المـسرّات نقـول لقـد كان "يومًـا سـيئًا". ولـو حـدث العكـس، نسـميه يومًـا جيـدًا. المفيـد في تلـك المقاربـة هـو أنـه بوسـعنا مراقبـة أحـداث اليـوم لمعادلـة

المتاعب بخلق مسرّاتنا الخاصة. "تحكّم فيما يمكنك التحكم فيه وأنت ماشٍ" نمط محوري في فكرة تعامل بعض الأشخاص مع التغيير بشكل أفضل من سواهم.

الصلابة النفسية

يقترح عالما النفس سوزان كوباسا وسلفاتور مادي مجموعة من السلوكيات التي تخلق تأثيراً عازلًا للضغط العصبي. في البداية، درسا رجال الأعمال التنفيذيين لمعرفة لمَ أصيب بعضهم بمشكلات صحية، بينما ظل آخرون أصحّاءً. ولسنوات، ظهر التأثير العازل على مجموعات شديدة التنوع، من ضمنها الجنود، ورجال الإطفاء، وأساتذة الجامعة والطلبة.

سلوكيات الصلابة الثلاث لها تأثير مخفِّف للضغط العصبي، عبر تشجيع التأقلم الذهني والسلوكي الفعّال، والقدرة على بناء شبكات الدعم الاجتماعي واستخدامها، وممارسة الرعاية الذاتية. ليست سماتاً شخصية، بل هي بالأحرى أساليب تفسيرية تشكّل نظرتنا للعالم،30 وهذه المواقف هي:

الالتزام - "ميلٌ للانخراط مع الناس والأحداث والسياقات، لا الانفصال أو الانعزال أو الاغتراب عنهم".

التحكّم - "كفاح المرء في التأثير على نواتج ما يدور من حوله، بدلًا من الغرق في السلبية والعجز".

التحدي - الرغبة في التعلم بشكل مستمر من التجارب الإيجابية أو السلبية، بدلا من محاولة اختيار الطرق الآمنة بتجنّب اللايقينيات والتهديدات المحتملة.

يشـدّد مـادي عـلى أهميـة تبنّـي المواقـف الثلاثـة كلّهـا، وعـدم تغليـب أحدهـا. مـن المرجّـح أن يضـع ذوو "الصلابـة النفسـية العاليـة" أحـداث الحيـاة الضاغطـة في نصابهـا، وأن ينظـروا إليهـا لا كتهديـدات، بـل كتحديـات وفـرص للتطـوّر الشـخصي. بالتـالي، يصبـح مـن غـير المرجّـح أن تؤثـر الأحـداث الضاغطـة سـلبًا عـلى صحتهـم.

في عمليـات الإرشـاد وورش بنـاء الثقـة خاصتـي، أسـتخدم المواقـف الثلاثـة لمسـاعدة العمـلاء عـلى وضـع أهـداف صغـيرة ذات معنـى - مـد يـد التواصـل، والتعامـل مـع العـالم بفضـول، ومعاينـة الأشـياء الصغـيرة الواقعـة تحـت سـيطرتهم بالفعـل، وتفكيـك المشـكلة الكبـيرة لتحديـات صغـيرة.

مهارات الحياة/مهارات التعلّم

كجـزء مـن ممارسـتي المهنيـة، أنظّـم ورشـة "مهـارات التعلّـم كمهـارات حيـاة (والعكـس صحيـح)"، توضّـح تلـك الورشـة كيـف يمكننـا أن نجمـع كل جوانـب علـم النفـس معًـا لتحسـين العافيـة وتعزيـز الأداء، وهـي بنيـة معدّلـة مـن كتـابي عـن مهـارات الاسـتذكار "رسـائل إلى طالـب جديـد".31 تقـدم الورشـة نموذجًـا للازدهـار في التعليـم كـما في الحيـاة، بالاعتـماد عـلى النظريـات المعاملاتيـة في الضغـط العصبـي، و التأقلـم المرتكـز عـلى التحكم . مـن المُغـري أن نـرى التعليـم الإلزامـي هـو التعليـم، وكل مـا يحـدث بعـده هـو "الحيـاة الواقعيـة". مـع ذلـك، فهـذا الفصـل بـين الاثنـين زائـف. نحـن نسـتمر في التعلّـم طـوال حياتنـا، شـئنا أم أبينـا. كيفيـة مقاربتنـا للتعلّـم تـدلّ عـلى كيفيـة مقاربتنـا للحيـاة والعكـس صحيـح. أقـدم لـك أربعـة عوامـل تتفاعـل مـع بعضهـا، لتضـع مسـودّة التعلّـم مـدى الحيـاة: السـلوكيات، العافيـة، الإدراك، والإدارة. تغيـير أحدهـا يمكـن أن يؤثـر بطريقـة ثانويـة غـير مبـاشرة في البقيـة.

السلوكيات:

السلوكيات هي حجر الأساس في كيفية فهمنا للعالم. في الإرشاد، أتّبع عقيدة "الرؤية تؤثر على الفعل، والعكس صحيح". إنه مفتاح أساسي في بناء الثقة، يركز على الرابط بين الأفكار والمشاعر والأفعال. كيفية رؤيتنا للعالم تشكّل ما نفعله في العالم.32 الخيط الرئيسي في هذا العامل هو الصلابة النفسيّة - المواقف الثلاث.

العافية:

العافية موضوع قوي في هذا الكتاب، يرتبط بكيف يمكننا تقليل الضغط العصبي وتحسين الحالة المزاجية وإعطاء دفعة للإدراك. الفكرة هي أن تضع الأساسات وتمنح نفسك فرصة أفضل وأنت تذاكر. يتضمن عامل العافية النظام الغذائي والترويه (شرب الماء)، والتمارين الرياضية، والنوم، وتمارين الاسترخاء، وتفاعل كل هذا مع بعضه. حين نشعر أننا مضغوطون عصبياً، غالبًا ما تكون تلك الأشياء أوّل ما نتهاون فيه. سأوضح باختصار بعض نقاط التقاطع، وكيف تدعم تلك العوامل التعلّم (والحياة بشكل عام):

النظام الغذائي - للنظام الغذائي الصحي تأثير إيجابي على بكتيريا الأمعاء (المايكروبيوم) التي تساعدنا على امتصاص العناصر الغذائية من الطعام. ولأن غالبية السيروتونين (مركّب السعادة) تصنّع في الأمعاء، يمكن للنظام الغذائي السيء أن يمنع تلك العملية، ويثبّط الحالة المزاجية، ويمكن ربطه بالقلق. ورغم تضارب الدراسات المتعلقة بالترويه، تظهر بعض الدراسات أن شرب كميات قليلة من الماء يعيق الإدراك.33

التمارين الرياضية - يمكننا إعطاء دفعة للإدراك فقط بـ20 دقيقة من التمارين الهوائية، كما يمكن لهذا أيضًا أن يحسّن من نومك. يمكن للتمارين الرياضية أيضًا أن تحسّن من حالتك المزاجية، كما تفيد ممارسة النشاط البدني القوي لفترات قصيرة في تفريج التوتر، وتوفير استراحة أثناء فترات العمل الطويلة.34

النوم - النوم غير المشبع واضطرابات النوم يمكنها أن تؤثر تأثيرًا سلبيًا غير مباشر على الحمية الغذائية، فنصبح أكثر انجذابًا للأطعمة غير الصحيّة (الوجبات السريعة)، كما يمكن لقلة النوم أن تؤثر على الإدراك وتقلل من مزاجك.35

الاسترخاء - يمكن لتمرينات التنفس وممارسة التأمل أن تساعد على تقليل الضغط العصبي ليبقى في نطاق "التوتر الإيجابي" ويحسّن من الأداء.36

الإدراك

الأساس في التعليم الفعّال هو العمل مع مبادئ علم النفس، لا ضدّها. تشمل تلك المقاربة الاستذكار لفترات قصيرة لكن مكثّفة، ووضع خطط استذكار جاذبة لكل الحواس، وأن تقود قراءتك بالأسئلة لتعميق الفهم، بدلًا من استخدام الحيل السطحيّة كالتعلّم بالتلقين.37 ننظر في الفصل التالي على استراتيجية القراءة النشطة، ونتناول كيفية تحقيق أقصى استفادة من كتب التنمية البشرية.

الإدارة

الاجتهاد المتعمّد للسيطرة على التغيرات المزاجية والعواطف والوقت والموارد يساعد في دعم عملية التعلّم. الأمر يتعلّق أيضًا بأن نستوعب أن الملل خيار. لدينا الموارد اللازمة للتصدّي لهذا السلوك

السلبي وخلق التنوّع والإشارات السياقيّة لتحسين الإدراك. جزء من هذا هو وضع الأهداف، واستخدام استراتيجيات التأقلم المرتكز على التحكم بدلًا من أن تحكمنا مشاعرنا. جزء من إدارة التعلّم والحياة، هو معرفة متى علينا أن نطلب المساعدة، ومن أين نحصل عليها.38

المزيد عن التأقلم مع الضغط العصبي

أتفلح اليقظة الذهنية؟

تُعرّف اليقظة الذهنية بأنها "وعي ينشأ من الانتباه، عن قصد، للحظة الحاضرة، دون إطلاق أحكام"39. وغالبًا ما توصف على أنها "ترياق كل داء". لكن، أهي كذلك؟ حسنًا، الإجابة المختصرة: كلّا. الإجابة المبنية على الأدلة أكثر تدرّجًا. أولًا، المبدأ الأساسي في علم النفس لمعالجة اضطرابات القلق هو أنه لا يمكن للقلق والاسترخاء أن يجتمعا معًا؛40 وتمارين الاسترخاء من صميم المهارات النفسية لأداء النخبة في علم النفس الرياضي.41 هناك إذًا أساس يمكننا عليه أن نفترض أن تمارين اليقظة الذهنية لها تأثير نافع.

تنتهي إحدى مراجعات الأبحاث في نتائج تدريبات اليقظة الذهنية إلى وجود أدلة مقنعة على أنها تساعد بالفعل في تقليل الضغط والقلق والاكتئاب. وهناك نتائج متضاربة فيما يتعلق بتأثيرها على تحسين الذاكرة والانتباه. تظهر اليقظة الذهنية فاعلية حين تُصحب بالعلاج النفسي، كالعلاج الإدراكي القائم على اليقظة MBCT للاكتئاب المتكرر؛ ومع ذلك، فهي ليست أكثر فاعلية من أشكال العلاج النفسي الأخرى. النتائج خارج الظروف السريرية، في المدارس مثلًا وفي أماكن العمل، كانت أكثر تضاربًا. يعتمد الأمر على كيفية استخدام اليقظة الذهنية، ومدى حسن تنظيم الدراسات. هناك أيضًا بعض الأدلة على وجود انحياز في النشر يُحابي للنتائج الإيجابية، وهو ما قد يبالغ في

تأثيرات اليقظة الذهنية. 42 هناك إذًا أسباب للتحلّي ببعض الحذر، لكن بوجه عام، هناك ما يكفي من الأدلة المتماسكة لدعم استخدام اليقظة الذهنية كجزء من خطة شمولية لمواجهة الضغط، كما وصفنا سابقًا. لكن اليقظة الذهنية بمفردها لن تعالج جذور المشكلة، بل فقط ردود أفعالنا. في كثير من الحالات، قد يكون هذا كافيًا، لكن ربما كنا بحاجة لتغيير السردية. ماذا لو اعترضنا على التعديلات الغربية على اليقظة الذهنية، وأعدناها عوضًا عن، ذلك لجذورها السيكولوجية الأصلية؟ ماذا لو استخدمناها في السعي لوضع طبيعيّ جديد، ينتقد الرأسمالية والاستهلاكية؟

العلاجات الكلاميّة

كتب المعالج النفسيّ الإكلينيكي ستيفن بربيه "يأتي الناس لجلسات العلاج النفسي لأنهم يشعرون غريزيًا أن القصص التي سعوا للعيش بها تتهاوى".43 أحيانًا، تقوّض الأحداث شعورنا بالذات وتتحدى السرديات التي نراها حقيقية. في بعض الأحيان، نتبنى عددًا من القصص الذاتية التي تتنافس وتتعارض مع بعضها. أو نجد أنفسنا نلعب دورًا لم نختره، أو نشعر بأننا عاجزين عن الهروب.44 يمكن للتوتر المزمن (طويل الأجل) إذا لم يُعالج، أن يقود للقلق والاكتئاب، ولذا، باستخدام مصطلحات بربيه، يمكن للعلاج النفسيّ أن يساعد في "خلق سرديّة جديدة.. تعيد تفسير الماضي أو تفتح فرصًا جديدة للمستقبل.45 لكن، أيّ العلاجات الكلاميّة يعمل أفضل؟

مفارقة التكافؤ

حين ننظر إلى الأبحاث التي تقارن بين نتائج أنواع العلاج المختلفة، تظهر نتيجة واضحة، تدعى "مفارقة التكافؤ"، وتتلخص كأفضل ما يكون في الحكم الذي أصدره طائر الدودو في أليس في بلاد العجائب: "الكلّ فازوا والكلّ يجب أن يحصلوا على جوائز".46 بعبارة الأخرى، كل العلاجات تؤدي أداءًا متقاربًا. وقد ظلّت تلك النتائج ثابتة منذ الثلاثينيات. كلا إذا، العلاج السلوكي الإدراكي CBT ليس حلًا لكل شيء، برغم الضجة.47

يمكننا أن نعزي جزءًا كبيرًا من الأثر العلاجي إلى "عناصر مشتركة"، كالعلاقة بالمُعالج (30%)، والبلاسيبو(العلاج بالوهم) والأمل والتوقعات (15%). تفسّر التقنيات والنماذج المحددة %15 من التباين في تأثير العلاج، أما العامل الأكبر والذي يساهم بـ %40 فهي موارد العميل الشخصية وظروف حياته.48

العثور على المساعدة

الشيء الأهم هو أن تعثر على معالج مؤهّل. لكل بلد جهات الاعتماد الخاصة بها للعلاج النفسي والمشورة والإرشاد، ولكل منها إرشادات عن الأسئلة التي يجب طرحها. لكن الكثير من الاعتبارات العملية تحددها كيفية تمويل الجلسات. حين تكون الجلسات ممولة من جهة العمل أو التأمين الصحي أو في صورة تحويل من طبيبك، عادة ما يغطي هذا عددًا محددًا من الجلسات، ومن غير المرجّح أن يكون لك أي اختيار في نوعية التدخل العلاجي. مع ذلك، تشير الأبحاث إلى أن العدد المثالي للجلسات يتراوح بين 4 و10. والمدهش أن متوسط عدد جلسات الفعلية هو جلسة واحدة. لسنا متأكدين هل هؤلاء لم يناسبهم العلاج أم أن الأمر لم يحتج سوى جلسة واحدة لإحداث فرق.49

أخيرًا، نتناول أفكارًا عن وضع طبيعي جديد. هذا التحوّل لا يعني بالضرورة "الطبيعي الجديد لما بعد الجائحة"، فهذا سوف يستغرق بعض الوقت على الأرجح. قد يكون شيئًا "جديدًا عليك" وحسب.

نحو وضع طبيعي جديد

بينما المملكة المتحدة تستعد لتخفيف قيود الإقفال التام، غرّد الكاتب مات هيج "نعم، يفرض الإقفال التام تحدياته الخاصة على صحتنا العقلية. لكن، هلّا كففنا عن التظاهر بأن عالمنا القديم بساعات عمله الطويلة ومواصلاته الضاغطة وزحامه المحموم و أماكن التبضع و فرط الاختيارات و الاستهلاك الجماعي وهوائه الملوّث و24/7 من كل شيء، كان يوتوبيا للصحة العقلية؟"50.

تحدّث هيج وكتب عن صحته العقلية الخاصة. وكتاباه للتنمية البشرية، مناسبان تمامًا لتدبّر ما بعد الجائحة: أسباب للبقاء حيًّا وملاحظات حول كوكب متوتر. أيضًا، جدير بالذكر أن مبيعات الكتب ارتفعت للغاية أثناء الإقفال التام. ونحن نعلم أن القراءة تقلل من التوتر.51 قد يكون اقتناء المزيد من الكتب جزءًا من الطبيعي الجديد إذًا.

منحتنا جائحة كوفيد19- فرصة للتوقف قليلًا، والتدبّر، وتقييم المواقف والمعتقدات والسلوكيات والأعمال الروتينية. ما الرؤى التي لديك عن قدرتك على تكييف أفكارك وعواطفك وسلوكياتك وفقًا لما يحتاجه الموقف؟ كيف تَغير فهمك لنفسك والآخرين بالنسبة للعلاقات والتواصل والوعي الاجتماعي؟ ما الأشياء الصغيرة التي يمكنك السيطرة عليها لإحداث فرق؟ ما قوة تأثيرك في حياة الآخرين؟52 من كل التغييرات التي اضطررت لإجرائها، ما الذي يستحق أن تتمسّك به؟

ملخص وتأملات

في هذا الفصل:

- استكشفنا عدّة معايير للطبيعي في سياق العافية
- نظرنا في ثلاثة طرق لفهم الضغط العصبي، الضغط العصبي كمؤثر، وكاستجابة، وكمعاملة.
- ألقينا نظرة على مهارات الحياة كمهارات تعلّم، وكيفية التأقلم مع الضغط العصبي.

كيف أثرت المعلومات الواردة في هذا الفصل على فكرتك عن "العافية الطبيعية"؟ كيف يمكن للـ"طبيعي الجديد" أن يبدو لك؟

في الفصل التالي نستكشف صناعة التنمية البشرية، بما في ذلك كيف نختار ونستخدم كتب التنمية البشرية.

التنمية البشرية والعافية
الشروط والنواهي والخرافات والعُقد

نهاية سعيدة، وبداية جديدة

يمتلئ اليوم الأول من العام الجديد لحافته بالرمزية والأهمية. كل يناير، تملأ حملات "سنة جديدة و"أنت جديد" الصفحات الأولى من مجلات الحياة، لتروّج للموجة التالية من كتب التنمية البشرية. وكلّها تحثّنا على تغيير حياتنا، والوصول لذاتنا "الأصيلة". من الصعب أن نضع رقمًا محددًا لحجم صناعة التنمية البشرية. الأمر أن هناك الكثير جدًا منها.1 هناك فقرات إعلانية 2 وكتب لمساعدة الذات، وكتب صوتية، وتطبيقات وأنظمة لخسارة الوزن ومتحدثون تحفيزيون، وخدمات إرشاد شخصيّ. لكن في الأغلب، يقدّر حجم الصناعة بحوالي 10 مليار دولار في عام 2016، في الولايات المتحدة وحدها؛ ومن المتوقع أن تصل إلى 13.2 مليار دولار بحلول 2022. 3 هَوَت مبيعات الكتب

في الكساد بين 2007 و2011 4، لكنها عادت مرة أخرى، برواج كتب الروحانيات في "هوجة اليقظة الذهنية المهولة"5، ومؤخرًا بارتفاع ملحوظ في مبيعات كتب "النظافة والترتيب" أثناء الإقفال التام بسبب فيروس كورونا.6

تتجوّل العديد من كتب التنمية البشرية في مساحات قتلت بحثًا، بعضها يشرح ما هو واضح أصلًا، بعضها الآخر اختراعات خالصة، وبعضها يحمل ذرات من الحقيقة. لكن بين الأوحال قد تجد الجواهر. ما نخرج به من تلك الكتب يعتمد على كيفية مقاربتنا لها؛ لذا، تماشيًا مع المجازات البرّاقة التي يشيع استخدامها في هذا النوع من الكتب، يساعدك هذا الفصل على "أن تأخذ الذهب وتترك البايرايت".8 ليس هذا الفصل خطبة دانتيّة لاذعة على غرار "أيّا من تدخل هنا تخلّ عن كل أمل"،9 بل يسعى للإعلام والتمكين، مع إبقاء عين على الأدلة والأسئلة الهامة من الفصل الثاني.10 نفحص أصول كتب التنمية البشرية، وبعض خرافات علم النفس الشعبوي التي تعيق أكثر ما تساعد، وننتهي إلى نصائح عملية في كيفية اختيار كتب التنمية البشرية وتحقيق أقصى استفادة منها.

اقرأ كتابًا.. وغيّر حياتك؟

العلاج بالكتب

لسنوات، كنت "العم عذاب"، كاتب أعمدة النصائح في المجلات وعلى الإنترنت.11 غالبًا ما تثير خطابات القراء، حقيقية كانت أو مختلقة، مسائلًا معقدة، لكن الحد الأقصى للكلمات المسموح بها في الردّ ضيّق دومًا. لذا، استراتيجيّتي الأساسية في الردّ هي تسمية المشكلة الأكبر، واقتراح أحد كتب التنمية البشرية للتعامل مع التفاصيل. الكتب التي أقترحها كتب مبنية على الأدلة، كتبها علماء

نفس أو معالجون نفسيون.12 تركز تلك الكتب على مشكلة محددة، وتقدم النصيحة في خطوات عملية لحلّها. وبشكل عام، وُجد أن القراءة، ولو لبضع دقائق يوميًا، تقلل التوتر.13 لكن هناك سوابق أقوى لاستخدام الكتب بطريقة علاجية.

العلاج بالقراءة أو بيبلوثيرابي هو استخدام الروايات والشعر والسرد القصصي لأغراض علاجية. يعرّف بأنه "عملية من التفاعل الديناميكي بين شخصية القارئ والأدب، يمكن استخدامها في التقييم والتعديل والنمو الشخصي"14، فيصف المعالج الكتب كجزء من عملية الاستشفاء. مع الوقت، امتد ذلك المفهوم ليشمل كتب التنمية البشرية، مع أو بدون معالج.15

ما هي التنمية البشرية؟

يعرّف القاموس مساعدة الذات بأنها "فعل أو عملية تقوم بها للتحسين من نفسك أو لحل مشاكلك دون مساعدة الآخرين". بمد الخط على استقامته، كتب التنمية البشرية هي وسيلة "ليواجه المرء مشاكله الشخصية أو العاطفية دون مساعدة متخصصة"16. توفر تلك الكتب بديلًا رخيصًا للعلاج، يسهل الوصول إليه، وبخاصة للمشكلات الأقل خطورة،17 ويتحكم القرّاء في مكان ووقت قراءتها. كذلك يوفر الكتاب فرصة في التعامل مع الأزمات في سريّة.18 لكن من ناحية العيوب، تعمل الكتب بطريقة "مقاس واحد يناسب الجميع". لا وجود للعلاقة العلاجية، وهي عامل أساسي في عملية الشفاء، بالتالي يتطلب كتاب التنمية البشرية دورًا أكثر فعّالية من ناحية القرّاء. لكن من الممكن أيضًا أن يستخدم القرّاء أجزاءً من الكتاب دون الأخرى، أو يسيؤوا فهم أهداف المؤلف، أو يطبقوا النصيحة بطرق غير المقصودة،19 أو لا يستخدموا منها شيئًا على الإطلاق. علّمتني جملة من مراجعة لأحد كتبي على الإنترنت درسًا: كتب المُعلّق "إنه كتاب

مساعدة ذاتية عادي، إذ ينبغي أن تطبّق النصائح الموجودة بداخله لو أردت أن تجني شيئًا"20. في بعض الأحيان، يقرأ الناس الكتب للراحة لا ليشعروا بالتحدي. وبما أن صناعة التنمية البشرية تزدهر بتكرار الشراء، يصبح بعض القراء من مُعجبي مؤلف أو مفهوم ما.21 قد يستمتع بعضهم فقط بكونهم "جزء من جماعة " ما تشجع هوجة جديدة.22

المشكلات مقابل النمو

يحدد عالم النفس والباحث في مجال السعادة، آد بِرجسما، أربعة فئات من كتب التنمية البشرية: النمو، العلاقات، التأقلم، والهوية، ويضع تلك الفئات تحت موضوعين: كتب ترتكز على المشكلات، وكتب ترتكز علي النمو،23 ومع ذلك، تتقاطع الموضوعات والفئات في بعض الكتب.

تشمل الكتب المرتكزة على المشكلات كتب التعامل مع الضغط والقلق والاكتئاب والمشاغل، والحصول على نوم أفضل، والتعامل مع الاحتراق التام (burnout)، وكيفية السيطرة على العواطف، والتعامل مع عقبات الحياة، واليقظة الذهنية. يشمل هذا الموضوع أيضًا كتب العلاقات التي تتعامل مع الأزمات وتحسين مهارات التواصل.

تشمل الكتب التي ترتكز علي النمو كتب النمو الشخصي "من أنا؟"، وإدارة الذات، وكيف تحيا حياة أفضل وتتخذ قرارات أفضل، وكتب لفهم نفسك، والعثور على ذاتك الحقيقية، وكتب اليقظة الذهنية.

وقبل تقييم ما إذا كانت كتب التنمية البشرية فعّالة، لننظر في قاعدة القرّاء.

من الذي يقرأ تلك الأشياء؟ ومن يستفيد منها الاستفادة القصوى؟

النساء أكثر ميلًا من الرجال لتبنّي موقف إيجابي من كتب مساعدة الذات 24، تفوق أعداد القارئات أعداد القرّاء بنسبة تتخطّى الاثنتين لكل واحد. الغالبية في الفئة العمرية بين 49-20 سنة، وقرابة النصف تقريبًا (49%) نالوا تعليمًا عالٍ.25 هناك بعض المؤشرات على أن القراء لهم نطاق واسع من الاهتمامات، لا يقتصر على التنمية البشرية.26 تتحدى تلك النتائج الافتراض المتغطرس بأن "وحدهم الأغبياء يقرؤون كتب التنمية البشرية" رغم ملاحظة البعض أن "كلّما زاد غباء العنوان كلما زادت المبيعات"27. كما يجادل الفيلسوف ألان دي بوتون أن العديد من كتب الفلسفة القديمة كانت كتب مساعدة ذاتية.28

أغلب مؤلفي كتب التنمية البشرية رجال، وينقسم قرّاؤهم من حيث الجندر بنسبة 50:50. لكن بالنسبة للمؤلفات من النساء، فغالبية قرّاءهن من النساء (87%). واتساقًا مع القوالب الجندرية النمطية، الرجال أكثر ميلًا لقراءة كتب الحياة المهنية، والنساء أكثر ميلًا لقراءة كتب العلاقات.29 في الأدوار الجندرية التقليدية، تتركز السمات الذكورية حول "الكفاءة"، بينما تتركز الأنثوية حول "الرعاية"30. من هنا، يمكننا التكهّن بأن الرجال يرونه ضعفًا أن يذهبوا للمكتبة لشراء كتاب مساعدة ذاتية31، ما لم يكن الكتاب رجوليًا، كتبه رجل رجولي .

يراجع عالم النفس آد برجسما نتائج استخدام كتب المراجعة الذاتية، ويجد أنها أكثر فعّالية في مساعدتنا على تعلّم مهارة حياتية جديدة، مثل الثبات على الموقف أو حل المشكلات، أو حتى النظام. ورغم عدم وجود ما يدعم أن من الممكن لكتاب مساعدة ذاتية أن يقلب حياتك، هناك أدلة على أن بإمكان تلك الكتب مساعدتك في إجراء تغييرات بسيطة.

وجد أحد التحليلات المجمعة (meta analysis) أن العلاج بالقراءة "لا يقل تأثيرًا" عن العلاج النفسي الفردي أو الجماعي.32 كما يمكن

لكتب التنمية البشرية أن "تحول دون الاكتئاب بشكل جزئي في الفئات الأكثر عرضة لخطر الإصابة به"33. أظهرت عدة دراسات أجريت على أشخاص على قوائم الانتظار لتلقي العلاج النفسي نتائجًا أكثر إيجابية في المجموعة التي تلقّت "تعليمات خاصة بالقراءة" مقارنة بالمجموعة المحكومة التي لم تتلقّ شيئًا.34 لكن من الضروري أن نأخذ في الحسبان الفروق الفردية وأنواع الأزمات المؤثرة على كل منهما. علاجات التنمية البشرية أكثر تأثيرًا في الحالات البسيطة من القلق، والاكتئاب والأرق، لكن ليس مع التدخين أو مشاكل الكحوليات الحادة.35 تحقق كتب التنمية البشرية أعلى نجاحها مع من لديهم دوافع أعلى، ومواقف أكثر إيجابية من العلاج.36

لا تصلح أي من تلك النتائج عناوينًا رئيسية رنّانة. "إقرأ الخبر: كتب التنمية البشرية تعمل قليلًا، مع بعض الناس، على بعض المشكلات، لبعض الوقت!"، ورغم قصور الدراسات من حيث التصميم وطريقة اختيار العيّنات، إلا أنها تشير إلى أن كتب التنمية البشرية تلعب دورًا داعمًا في التحكم في العافية. علينا فقط أن نتأكد مما إذا كان بوسعنا الوثوق في النصيحة التي تقدمها لنا.

المخطط الأوّلي للمساعدة الذاتية

قبل أن أكتب كتابًا في التنمية البشرية، قرأت العديد منها، لأرى إن كان بوسعي اكتشاف الوصفة. ورغم أنني أصبت في الكثير، إلا أنني ارتكبت بعض أخطاء "المبتدئين". الآن بعد تفكير، كان عليّ أن أبدأ من البداية! رغم وجود الكثير من كتب التنمية البشرية المبكرة، نُشر النموذج الأصلي لتلك النوعية من الكتب عام 1859، بعنوان - يا للمفاجأة! - مساعدة الذات.37 كان مؤلفه طبيبًا ومحررًا صحفيًا ومُصلحًا سياسيًا، واسمٌ على مسمّى: صامويل سمايلز (سمايلز=ابتسامات)38، وهو الجدّ الأكبر للرحالة والمتحدّث التحفيزي بير جريلز.

في البداية، رفض الناشر جورج روتليدج الكتاب، فمضى المؤلف قدمًا ونشره على نفقته الخاصة، وباع أكثر من 20,000 نسخة في العام الأول، ثم التقطه ناشر آخر، وبوفاة المؤلف عام 1904، كان الكتاب قد باع أكثر من ربع مليون نسخة.39 ضمن من ألهمهم الكتاب، ساكيشي تويودا، مؤسس تويوتا للصناعات، وإلى اليوم، مازالت نسخة منه قابعة أسفل غطاء زجاجي في متحف تويودا، في مسقط رأسه.40

تحمل "التنمية البشرية" كل الملامح الأساسية لهذه النوعية من الكتب، وهناك بعض العلامات التحذيرية التي يجب أخذها في الاعتبار في أي تقييم نقدي. مليء بالنوادر والسير المُلهمة المعلّبة عن "رجال لامعين عصاميين" و"أجانب لامعين من أصول متواضعة". والاستدلال من هذا "لقد نجح هؤلاء على عكس المتوقع، فلم لا يمكنك أنت أن تفعل؟". يؤكد الكتاب على أن الطريق إلى النجاح يمضي عبر فضائل كالعمل، والتطبيق، وتعليم الذات، وقوة الشخصية، والاعتماد على النفس، وتبنّي عادات أفضل. إلى اليوم، يضمّ الكتاب ثروة من الخيارات لصنّاع "الميمات": "الثروة تفضّل الكادحين"، "أفعال لا أقوال"، "المثابرة تهزم كل شيء"، و"السعادة والعافية يحققهما سلوكنا نحن". توسعت الكتب التالية للمؤلف في موضوعات الكتاب الأول، مثل الشخصية، والتوفير، ثم الواجب، والحياة والعمل. المحتوى ملائم تمامًا لأي كتاب مساعدة ذاتية حديث. خذ مثلًا (أيقظ العملاق بداخلك) أو (قدرات غير محدودة) للكاتب أنتوني روبينز. ليست أفكار سمايلز تمامًا، لكن فيها منها ما يكفي.

لا يمكن لأحد أن ينكر أن صامويل سمايلز كان رجلًا مميزًا، لكن أغلب أعماله كانت "ابنة وقتها". ديكينزيّة جدًا(نسبة لتشارلز ديكينز). وإذا، أيجب أن تظل هي المخطط الأوّلي لكتب تطوير الذات اليوم؟ لأن تلك الأعمال نفسها لها أجندتها السياسية الخاصة. أثناء سعيه لترويج خرافة الجدارة،41 زاد سمايلز من شعبية فكرة "الفقراء

الذيـن لا يسـتحقون". مـن وجهـة نظـره، الفقـراء الذيـن لا يسـتحقون هـم مـن يبـدو أنهـم لا يريـدون العمـل، وهـم بحاجـة لأن تُسـحب منهـم المعونـات الحكوميـة والخيريـة إلى أن يضطـروا لتـولي أمورهـم بأنفسـهم.43 إنهـا فلسـفة "لا توجـد شـبكة إنقـاذ، اسبح أو اغـرق". لـذا، ربمـا مـن غير المفاجـئ أن أرادت رئيسـة الـوزراء المحافظـة مارجريـت تاتـشر، بعـد مـرور أكـثر مـن نصـف قـرن، أن تـوزّع نسـخة مـن مسـاعدة الـذات هديـة عـلى كل أطفـال المـدارس في بريطانيـا، ولهـذا اسـتُخدمت سرديـة "الكادحـون" مقابـل "المتسـلّقون" للدفـاع عـن الاقتطاعـات في الخدمـات العامـة في ظـل إيديولوجيـة التقشّـف بعـد الانهيـار الاقتصـادي عـام 2008-2007. 44

ينتقـد البروفيسـور لينـارد دايفيـس، أسـتاذ الإعاقـة والتنميـة البشريـة، رسـائل مؤلفـي كتـب التنميـة البشريـة الحديثـة الخفيّـة، وتنطبـق كلماتـه بـذات القـدر عـلى بـذرة مجلّـدات سـمايلز. يجـادل دايفيـس بـأن كُتّـاب التنميـة البشريـة يعملـون "في منطقة الأيديولوجـيّ، والمُتخيّـل، والمسرود... هنـاك قـشرة رقيقـة مـن العِلمويّـة*[1] في العمـل، لكنّهـا تُخفـي هيـكلاً كامـلًا مـن الوعـظ الأخلاقـي"45.

هكـذا، علمـت أننـي، بسـذاجتي، لم أضـع مـا يكفـي مـن "الوعـظ"، وحاولـت أن أدسّ كل مـا أعرفـه في كتـاب واحـد، بـدلًا مـن إفـراده عـلى أربعـة أجـزاء متتاليـة.46 يمكننـي التعايـش مـع ذلـك.

لننظر، إذا، في بعض العقائد الراسخة في كتب التنمية البشرية.

---

(1) المترجمـة: العلمويـة Scientism مذهـب فكـري يقـوم عـلى الاعتـماد عـلى المنهـج العلمـي وحـده، بشـكل شـامل ومطلـق، في تفسـير حقائـق الحيـاة، حـدَ إنـكار أيّـة معرفـة أو ظواهـر لا يمكـن قياسـها علميًـا. عـادة مـا يسـتخدم المصطلح في للتهكّـم عـلى الاسـتخدام غـير المناسـب للعلـم أو الادعـاءات العلميـة.

خرافات علم النفس الشعبوي

اغتنم اليوم

أثناء جائحة كوفيد19-، وبجانب الأخبار المزيفة، وفّر الإنترنت بيئة خصبة لتكاثر "الميمات" والفيديوهات والتدوينات ومنشورات وسائل التواصل الاجتماعي الملْهمة. وجميعها تحثّنا على أن "نغتنم اليوم". ورغم سلامة نواياها، كانت كلها تقطر بـ "معانٍ ضمنيّة سمايليّة (نسبة الي سمايل)"47. قرأت أشياءً مثل:48

- إذا لم تكتب روايتك الآن، فالوقت ليس المشكلة، بل أنت.
- إذا لم تستغل هذه الفرصة لتأخذ تجارتك "إلى المستوى التالي" فأنت لا تريد أن تكون ناجحًا حقًّا.
- إذا لم تستطع الالتزام لتحصل على عضلات بطن منحوتة الآن، فأنت لا تريد أن تكون رشيقًا وصحيح البنية.

لا ترى أي من تلك العبارات المتطلبات الإضافية في العزلة الاجتماعية، سواء كانت عملية أو إدراكيّة أو عاطفية، وكلها تقوم على خرافات عتيقة. ألّف المعالج النفسي الإكلينيكي د.ستيفن برييه كتبًا في التنمية البشرية، وقد اعترف أنه دون قصد كرر الخرافات أو بسّط من الأدلة ليدعم وجهة نظر ما. وخلال أبحاثي التي سبقت هذا الكتاب، وجدت أنني وقعت ضحية بعض الخرافات أيضًا. في كتابه ثرثرة نفسية ((psychobabbleيفنّد برييه 23 من خرافات التنمية البشرية.49 10 منها، على الأقل، في مساعدة الذات لصامويل سمايلز، وتتكرر دون نقد إلى اليوم، وهي:

1. دع أهدافك تقودك للنجاح
2. فكّر بإيجابية وكن الرابح
3. يمكنك تعلّم أيّ شيء تريده

4. من الأفضل أن ترتب (تنظّم) أمورك
5. أنت أقوى مما تظن
6. أنت سيّد الكون
7. أنت المتحكم في حياتك
8. استفد بكل ثانية
9. اكتشف ذاتك الحقيقية
10. علينا جميعًا أن نجتهد لنصبح سعداء

هنـاك ذرات مـن الحقيقـة في كل هـذه الخرافـات، لكنهـا غالبًـا مـا تُقـدّم كحقائـق مطلقـة، دون اعتبـار للفـوارق الفرديـة، والظـروف والبيئـة. وغالبًـا مـا يظهـر علـم النفـس أن الاسـتثناءات أكـثر إقناعًـا مـن القاعـدة. الأمـر إشـكالي بمـا فيـه الكفايـة مـع وجـود كل هـذا الكـم مـن الخرافـات، لكـن إشـكاليّته تتضاعـف حـين تُطـلي تلـك الخرافـات بذهـب الوعـظ الأخلاقـي. يقـود هـذا المزيـج إلى الفشـل، والشـعور بالذنـب حيـال ذلـك. في المراحـل الأخـيرة مـن هـذا الكتـاب، كان يـوم عمـلي يبـدأ 06:30 صباحًـا وينتهـي 10:00 مسـاءً، وفي إحـدى الاسـتراحات، انتبهـت لتلـك الـدرّة ": في كل يـوم 1440 دقيقـة، يعنـي هـذا أن لدينـا 1440 فرصـة يوميـة لنحـدث تأثـيرًا إيجابيًـا"[50]. ثـم فكّـرت "شـكرًا عـلى ذلـك. الآن أشـعر بالذنـب حيـال الأكل والنـوم والجلـوس عـلى المرحـاض". حمـدًا للـه عـلى وجـود علامـات تحذيريـة تنبّهنـا قبـل أن نسـتغرق أكـثر مـن الـلازم في "كلام المُنيريـن".

رايات حمراء/ نواقيس خطر

هنـاك أربعـة علامـات تحذيريـة تنبّهنـي أن مرشـد التنميـة البشريـة هـذا يعـظ بعلـوم زائفـة. كل مـا يـلي خطـأ:

- أوجه الاختلاف بين الرجال والنساء أكثر من أوجه الشبه.

- نحن نستخدم 10% فقط من أدمغتنا.
- بعض الناس "يمينيّو المخ" وبعضهم "يساريّو المخ".
- في أيّ تواصل، تمثّل الكلمات 7% فقط من الرسالة.

الفروق الجندريّة

تأمل في مقاربة "الكواكب المختلفة" للعلاقات. تصف منظّرة الجندر كيت برونستاين مثل تلك الكتب بأنها "حلول ماهوية سريعة"[(1)]* تعمل فقط إذا قبلنا بفرضية أولى. لأننا، حين نبدأ في طرح الأسئلة، تبدأ الحجج في التداعي. حتى الأسئلة البسيطة مثل "أيّ نساء؟" و"أيّ رجال؟". الفهم القائم على الحدس قد يكون مفيدًا في وضع الفرضيات، لكنه مَعيب في اختبار صحّتها.[51] تُظهر الأدلة السيكولوجية من عدّة دراسات أن الفوارق بين الرجال والنساء صغيرة، وأن حتى تلك الفجوات الضئيلة صارت تضيق.[52]

زبالة عصبية

صكّت عالمة المعرفة العصبية جينا ريبون مصطلح "نيورو-تراش" neurotrash أو الزبالة العصبية، لوصف خرافات علم النفس الشعبوي عن المخ، ومنها الفروق المخيّة الجندريّة.[53] لن يستخدم أي خبير في المخ مصطلحات "المخ الأيمن" أو "المخ الأيسر"، بل يُرجّح أن يستخدموا "التخصص النصف مخّي". لذا، إذا رأيت تلك التصنيفات السطحيّة، كن متشككًا. في الحقيقة، كن دومًا متشككًا تجاه أية تصنيفات ثنائية. نظرية المخ الأيمن/المخ الأيسر تعود لأبحاث أجريت

(1) المترجمة: الماهوية essentialism هي وجهة النظر القائلة أن لكل شيء ماهيّة essence أو طبيعة ثابتة تسبق وجوده وتحدده. أن هناك مثلًا "طبيعة بشريّة" محددة ندور في فلكها وتحدد تصرّفاتنا وقدراتنا.

مـن نصـف قـرن مـضى عـلى مـرضى التلـف المخّـي.[54] ورغـم أن بإمكاننـا تحديـد نقـاط التخصـص الوظيفـي في المخ، إلا أن هنـاك تداخل مهـول. لقد تطـوّر علـم الأعصـاب كثـيراً منـذ الستينيات، والنتائـج الأحـدث للتصويـر بالرنـين المغناطيـسي لا تدعـم فكـرة وجـود نوعـان ثابتـان مـن الأدمغـة الطرفيّـة.[55] أمـا بالنسـبة لمسـألة الـ10%، فيصعـب تحديـد مـن أيـن بدأت. تذهـب إحـدى النظريـات إلى أن عـالم النفـس الرائـد ويليـام جايمـس أشـار إلى "الإمكانـات غـير المطـوّرة" ثـم قـرر أحـد مُنـيرو التنميـة البشريـة أن يعـيّن لهـا رقـمًا. أيضًـا، اعـترف الباحثـون الأوائـل في علـوم الدمـاغ بأنهـم لم يعرفـوا وظيفـة 90% مـن الدمـاغ، وهكـذا ولـدت الخرافـة؛ وبمـرور السـنوات، نسـب البعـض العبـارة إلى ألـبرت آينشـتاين، لكـن لا يوجـد سـجلّات بذلـك.[56] وهـي مناسـبة جيّـدة لذكـر البرمجـة اللغويـة العصبيـة NLP. ورغـم احتوائهـا عـلى كلمـة "عصبـي" في اسـمها، إلا أنهـا ليسـت مـن علـم الأعصـاب في شيء، بـل هـي علـم زائـف، يسـتغرق "التأهيـل" المطلوب لهـا ثلاثـة أسـابيع عـلى الأكـثر. ومنـذ خلـق البرمجـة اللغويـة العصبيـة، لم تُجـرَ أيـة أبحـاث لتأكيـد مزاعمهـا "الاسـتثنائية" عـلى مـدار أكـثر مـن ثلاثـة عقـود.[57] لا يوجـد تنظيـم أو توحيـد معيـاري لائـق للتدريـب. في الحقيقـة، مـن أجـل تحقيـق اسـتقصائي، نجـح أحـد مذيعـي التليفزيـون في تسـجيل قطّـه الأليـف كـ "خبـير" في البرمجـة اللغويـة العصبيـة،[58] فـلا تصـدق الجَلَبَـة.

خرافة لغة الجسد

أضفـت هـذه عـلى سـبيل الاعـتراف. أنـا مذنـب بنـشر تلـك الخرافـة، لكـن آخـر مـرة كانـت عـام 2006. أعنـي قاعـدة "7% -55%-38%" الشـهيرة. تقـول الخرافـة أنـه في أي تواصـل تمثّـل الكلـمات 7% فقـط مـن الرسـالة. تمثّـل نـبرة الصـوت 38% ولغـة الجسـد وتعابـير الوجـه 55%. وهـي حقيقـة. أتـت هـذه الأرقـام مـن دراسـات معمليـة أجريـت عـلى

مشاركات من الإناث، لكنها كانت في ظروف مصطنعة، وعلى عيّنة لا يمكن تعميمها. علينا إذا التزام الحذر في تأويلنا. الأكثر من ذلك أن البحث يشير للانطباعات الأولى فقط، أو حال تضارب الكلمات مع الإشارات غير اللفظية. في تلك الحالات المحددة، نعطي وزنًا أكبر للمحتوى غير اللفظي، لكن هذا لا ينطبق على كل أشكال التواصل.59

لن تضر أي من تلك الأمثلة بعافيتك، لكنها تكشف كيف يمكن لعبارة مثل "تظهر الأبحاث" أو "تظهر الدراسات" أن تُستخدم للتضليل. لذا، إن أثار اهتمامك موضوعُ عن الصحة أو العافية أو التعليم، فافحص الخرافات المحيطة به أولًا، واستخدم الأسئلة الموجودة في الفصل الثاني للتحقق من المعرفة.

أحد جوانب علم النفس الشعبوي الذي يستحق مزيدًا من التمحيص هو "قوّة التفكير الإيجابي".

الإيجابية السامّة

أحيانًا، من غير اللائق أن "تقلب العَبْسة لتصير ابتسامة" أو أن تخبر الناس بأن "يبتسموا، فقد لا يحدث ما يخشونه أبدًا" بعد أن حدث فعلًا. تُعرّف الإيجابية السامّة بأنها "تعميم مفرط وغير فعّال للحالة الذهنية المتفائلة السعيدة الإيجابية في أي موقف كان"60. أثناء جائحة كوفيد19-، طلبت منا وسائل التواصل الاجتماعي أن نستمر في الابتسام، وسوف نتجاوز كل هذا جميعًا. لكن الخوف والأسى والغضب مشاعر لائقة تمامًا في مثل هذا الاضطراب الكامل في الأوضاع الطبيعية، ومع معدلات وفيّات بتلك الضخامة. في الفصل السابق، أحد المعايير الأساسية للصحة النفسية الإيجابية هي الوعي الكافي بالواقع، والتعاطف، والحساسية الاجتماعية.61

الإيجابيـة التامّـة ليسـت هـي الصحـة العقليـة الإيجابيـة؛ بـل هـي إنـكار. تجـادل المؤلفـة والناشـطة السياسـية باربـارا إيرينريتـش في كتابهـا "ابتسـم أو مُـت" بـأن حركـة التفكـير الإيجـابي قـد همّشـت التكفـير النقـدي،62 فهـي غالبًـا مـا تسـتخدم المسـتوى الأوّل مـن التفكـير الحـدسي، وتقـع في الانحيـاز التأكيـدي والانتقائيّـة اللذيـن أشرنـا إليهـما في الفصلـين السـابقين. أسـلوب "الانتقـاء والتوفيـق" هـذا ممكـن أن يكـون خطـيراً. يجـادل كاتـب المقـالات والصحفـي الاسـتقصائي سـتيف سـاليرنو في كتابـه "الزيـف" SHAM بـأن التفكـير الإيجـابي يمكنـه أن يثنـي النـاس عـن اللجوء للعلاجـات المُثبتـة طبيًـا بدعـوى "عـلاج" أنفسـهم بقـوة الإرادة، فتترتـب عـلى ذلـك عواقـب كارثيّـة.63

تنوير التنمية البشرية

تصبـح التنميـة البشريـة مفهومـة أكـثر بمجـرد أن تكـف عـن النظـر إليهـا باعتبارهـا تعليـمًا أو معلومـات صحيّـة. إنهـا إعـلام ترفيهـي، تشـبه الفقـرات الإعلانيـة. الهـدف في كلتـا الحالتـين ليـس تقديـم المعرفـة؛ الهـدف إمـا الترفيـه أو البيـع عـلى الترتيـب؛ وأحيانًـا يكـون الاسـتغلال مـن أجـل الترفيـه، تمامًـا كـما في البرامـج التليفزيونيـة الحواريـة القائمـة عـلى الفضائح. إنهـا صناعـة إسـتعراضية.

مغامرات في الإعلام الترفيهي

سـأرفع يـديّ وأعـترف: نعـم لقـد شـاركت في بعـض مشروعـات البحـث القائمـة عـلى العلاقـات العامـة. لكـن معيـاري في قبـول المشـاركة هـو أن يكـون بمقـدوري اسـتخدام علـم النفـس المبنـي عـلى الأدلـة. ولهـذا رفضـت حملـة "الاثنـين الأزرق" وهـراء صيغتهـا المكتوبـة سـلفًا.64 لقـد أرادوا فقط أن يضعـوا اسـم عـالم نفـس ذكـر عـلى الدراسـة - لأن الرياضيـات علـم رجـولي!

في غالبيــة الأعــمال الدعائيــة، يكــون المنتجــون والمخرجــون حســني النوايـا للغايـة، لكـن لا يمكننـي أن أحـصي المـرات التـي طُلـب فيهـا منـي أن أقـول أشـياءً "لجعـل العمـل أفضـل" بغـض النظـر عـن الأدلـة. طُلـب منـي أن "أتحـدث ببطء أكـثر" و"ألّا أضـع الكثـير مـن علـم النفـس" و"ألّا أرتـدي سـترة لأن هـذا يذكّـر الجمهـور بالمُحضَريـن ومُحصّـلي الديـون". قيل لي أننـي إن اسـتطعت أن أجعـل أحدهـم يبـكي فهـذا "ذهـب تليفزيـوني". أحـد مفضّـلاتي الشـخصية كان عرضًـا عـن لغـة الجسـد يضـم كامـيرات مخفيـة لتصويـر الرجـال في المباوِل؛ وحـين اعترضـت قائـلًا أنـه، فضـلًا عـن المسـائل الأخلاقيـة، فـإن النـاس سـيتصرّفون بطريقـة مختلفـة لـو علمـوا بتصويرهـم، أجـاب المنتـج "لا تقلـق، لـن يعلمـوا أننـا نصوّرهـم". كـما لـو أن هـذا يجعـل الأمـور أفضـل!

كعــالم نفــس مختــص بالتفاعــل الجماهــيري، يصعــب عــليّ فلــترة الضوضــاء. غالبًــا مــا يخــبرني المعــدّون الإعلاميّــون والباحثــون أنهــم يريدوننــي أن أعلـق عــلى القصــص الإخباريــة لأنهــم "أجــروا أبحاثهــم" عنـي. لكـن المرجّـح أنهـم لعبـوا عـلى الإنترنـت لخمـس دقائـق، ولمجـرّد أن اسـمك في قواعـد بياناتهـم، وسـبق أن قلـت نعـم، يصـير مـن المُرجّـح أن يسـتعينوا بـك مـرة أخـرى. حـين يوضـع المعـدّون والصحفيّـون تحـت ضغـط، سـيذهبون للمصـدر الأريـح، وليـس بالـضرورة الأنسـب. يفـسّر التصـاق الترفيـه والنفعيـة هـذا لِمَ يُطلـب مـن خـبراء "حظائـر أوبـرا" مثـل دكتـور فيـل ودكتـور أوز أن يدلـوا برأيهـم في رفـع إقفـال الجائحـة التـام. ليـس أيّ منهـما عـالم وبائيـات، لكنهـما خبـيران في شيء مـا: خبـيران في الترفيـه، وقـد قـالا نعـم.65 حتـى وإن كانـا يتحدثـان في منطقـة هـي بالـكاد في نطـاق تخصصهـما، سـتتفوق الأهميّـة التجاريـة عـلى أهميّـة الحقائـق. إحـدى مُراجَعـات البرامـج الحواريـة الطبيـة الشـعبية وجـدت أن هنـاك تضـارب محتمـل في المصالـح، وأن تلـك البرامـج "غالبًـا مـا تفتقـر إلى المعلومـات الكافيـة عـن بعـض الفوائـد، أو مـدى تأثـير تلـك الفوائـد".

والصادم أن نصف التوصيات غير مدعومة بأية أدلة، أو تتعارض مع أفضل الأدلة المتاحة".66

تقديم تشريح كامل لصناعة التنمية البشرية الترفيهية الإعلاميّة يتجاوز نطاق هذا الكتاب، لكن الكتابين اللذين اقتبست منهما لباربرا إيرينريتش وستيف ساليرنو يستحقان القراءة.67 لا غنى عن وسائل الإعلام الجماهيري في لفت الانتباه للأفكار الجديدة والقديمة، والمنتجات والصيحات الجديدة في رعاية الذات والعافية، ومع ذلك، علينا أن نضع في اعتبارنا أنها في أغلب الأوقات، راوٍ غير موثوق به.

أن نفعلها كما يقول كتاب (التنمية البشرية)

مأزق التنمية البشرية المزدوج

تمامًا كأشكال الفنان م.ك. إيشر المستحيلة،68 يخلق علم النفس الشعبوي أهدافًا مستحيلة إيشريّة الطابع. في كتب التنمية البشرية، غالبًا ما يكون هناك توتر بين التقدير العالي للذات، وأهداف "غيّر حياتك" غير المعقولة، أو يكون هناك أهداف عدّة، أو رسائل مختلطة. قد تخلق مثل تلك الأشياء مآزقًا مزدوجة 69 أو ما يُطلق عليه الطبيب النفسي ر.د. لاينج "عقد مستحيلة"70. على سبيل المثال، كيف نتعامل مع الحِكَم الشعبية مثل "انظر قبل أن تقفز" و "من يتردد يخسر"؟ أو مثلًا "أنت سيّد مصيرك" و"ثق في الكون"؟ الأمر سيان حال تضارب أهداف كثيرة معًا.71

لا يملك علم النفس الشعبوي نَسَقًا مُهيمنًا. يمكنه أن يصبح نموذجًا من طراز "كلّ شيء مُباح" حيث تُنتقى النظريات والأفكار لدعم فرضية أوليّة قد لا تكون صحيحة.77 قد تُقدَّم كتب علم النفس الشعبوي بوصفها نظريات، لكن النظريات يجب أن تُختبر،73 وإلّا، فأنت قيد البرمجة على الاقتناع بأفكار أحدهم وأمانيه وحسب.

كتاب مناهضة التنمية البشرية

ألهم كتاب "الزيف" لستيف ساليرنو اتجاهًا جديدًا للكتب الذاتية. ما بدأ كحفنة من الكتب تحذر من مخاطرها، صار الآن رفًا جديدًا في قسم علم النفس الشعبوي: الكتب المناهضة لمساعدة الذات. هذا بالضبط ما كنا نحتاجه - كتبًا تنصحنا بألّا نقرأ كتب النصائح. لكن، ما لم تكن تتسكّع في المكتبات وتقرأ تلك الكتب مجانًا، فأحدهم يجني المال منها. قواعد التفكير النقدي ذاتها تنطبق هنا أيضًا. مَن المؤلّف؟ ما شهاداته؟ ما مؤهلاته واعتماداته وعضوياته المهنية؟ هل لمقاربته أيّة أهميّة؟ ضمن الموجة الجديدة، هناك الكتب التي تحتوي على شتائم في عناوينها، مثل كتاب جون باركينز F**k It: The Ultimate Spiritual Way أو "تبًا: الطريق الروحاني المطلق". وهي فكرة طريفة. لكن، بقدر ما هي مسليّة، أحقًا يحتاج الأمر إلى كتاب من 777 صفحة، ناهيك عن عدة كتب، لإخبارك بأن قول "تبًا" فعل روحاني؟ أيحتاج الأمر إلى خلوة اعتكافية في إحدى المناطق المشمسة لتغمر نفسك في القوة الروحانية لكلمة "تبًا"؟ لأنك لو لم تقل "تبًا" بعد أول صفحة، فعلى الأرجح لن تقولها أبدًا.

الآن وقد غطينا المحاذير الأساسية، لو كنت في السوق تبحث عن كتاب مساعدة ذاتية، لنستكشف كيف يمكنك أن تجد أفضل ما يناسبك.

كيف تحقق أقصى استفادة من كتاب مساعدة ذاتية

في هذا الجزء الأخير، نجمع مجموعة من الموضوعات التي ناقشناها في هذا الكتاب حتى الآن، لنضع أساسًا لاختيار واستخدام كتب التنمية البشرية.[75] لكن قبل أن ننظر في النقاط، نظريًا، أيمكن لكتاب مساعدة ذاتية أن يساعد حقًا؟ حسنًا، لو عدنا للمناقشة في الفصل السابق حول النتائج العلاجية، ستتحقق لنا بعض "الشروط". من الفصل السابق عن الأبحاث في نتائج العلاج، يمكن للكتاب أن يُعطي الأمل وأن يخلق تأثيرًا في التوقعات. العامل المفقود هنا هو الارتباط

بين المؤلف والقارئ، ومن غير المتوقع أن يكون قويًا. لهذا تبلى كتب المشاهير في التنمية البشرية بلاء حسنًا؛ فهناك حسّ بأنك تعرف المؤلف. إذا استطعت اختيار كتاب ينفذ فيه صوت المؤلف عبر كتابته، فيمكن لذلك أن يساعد في خلق حس بالارتباط. لكن بشكل عام، نجاح كتاب التنمية البشرية يكمن في كيفية قراءتك له، وما تفعله بالمعلومات.

اختر الكتاب كما لو كنت تختار معالجًا

إذا اخترت كتاب التنمية البشرية كما تختار المرشد أو المُعالج النفسيّ، فسوف تسير الأمور كما ينبغي لها.[76] لو قرأت السيرة الذاتية للمؤلف ووجدت فيها أنه يتحدث إلى الملائكة، أو أنه تجسيد حيّ لنفرتيتي، أو قد ربّته الذئاب، فمن المرجّح ألا تكون مقاربته مبنيّة على الأدلة. ستساعدك جميع الأسئلة النقدية المطروحة في الفصل الثاني على معرفة ما إذا كان المؤلف خبيرًا على الإطلاق، وما إذا كان خبيرًا يمكنك الوثوق به. انتبه أيضًا لخرافات التنمية البشرية المذكورة آنفًا.

تعمل بعض المواقع مثل Reading Well في المملكة المتحدة [77] بالتعاون مع المكتبات لترشيح قوائم كتب مختارة من قبل خبراء وأشخاص يتعايشون مع الحالات التي تناقشها تلك القوائم، وأقاربهم والقائمون على رعايتهم.

هل يخاطبك؟

فور أن تتأكد من مصداقية الكتاب، انتقل إلى نبرته. هل يعجبك تصميم الكتاب ونسقه؟ هل "تخاطبك" الطريقة التي كُتب بها؟ هل يفرض عليك الكتاب قصّة، أم يساعدك على إعادة سرد قصّتك؟ هل تُرجّح أن يحفّزك هذا الكتاب؟

تفاعل مع ما تقرأ بنشاط

الخطـأ الشـائع في مهـارات الاسـتذكار هـو الاعتـماد المفـرط عـلى الأسـاليب السـلبية، والتعلـم بالتلقـين، ومحاولـة حفـظ ملاحظـات المحـاضرة.78 لكننـا نحتفـظ بالمعلومـات بشـكل أفضـل كلـما اسـتخدمناها أكـثر في مرحلـة الإدخـال. يمكننـا اسـتعارة هـذه الفكـرة مـن مهـارات الدراسـة، واسـتخدام تقنيـة القـراءة النشـطة مـع كتـب التنميـة البشريـة. مـن المفيـد اسـتخدام سـجلّ لتدويـن أفـكارك وتأمّلاتـك ونتائـج أيـة تدريبـات. لقـد كيّفـت الأسـلوب الأكاديمـي وتقنيـة SQ3R لاسـتخدامهما مـع كتـب التنميـة البشريـة. هـذه الصيغـة المختـصرة تعنـي استطلع -Sur vey ، تسـاءل Question، اقـرأ Read ، تفاعـل React ، راجـع Review

اسـتطلع: قلّـب في الكتـاب لتكـوّن انطباعًـا عـن بنيتـه ونسـقه. تضـم هـذه المرحلـة بعـض الأفـكار مـن جزئيـة "هـل يخاطبـك؟" المذكـورة آنفًـا.

تسـاءل: مـن البدايـة، سـجّل أسـئلتك حـول الكتـاب ككل وحـول كل فصـل في دفـترك. مـا الأسـئلة التـي تريـد مـن الكتـاب، ومـن كل فصـل، إجابتهـا؟ يسـاعدك هـذا التكتيـك عـلى خلـق سـياق لمعالجـة المعلومـات.

اقـرأ: حـين تبـدأ القـراءة، احتفـظ بأسـئلتك في ذهنـك، واكتـب أفـكارك وأسـئلتك وتأمّلاتـك وانـت مـاضٍ في قراءتـك.

تفاعـل: وهـي طريقـة أخـرى لقـول "إذا كان في الكتـاب تدريبـات، علّـق قناعاتـك مؤقتًـا وجرّبهـا". تغيـير الموقـف يشـمل تغيـير الأفـكار والمشـاعر والأفعـال. وغالبًـا مـا تكـون الطريقـة الأسـهل في خلـق بعـض الأفـكار الجديـدة هـو أن تفعـل أمـرًا، ثـم تتدبّـر فيـه.

راجـع: في نهايـة كل فصـل، خـذ بضـع دقائـق للنظـر في المعلومـات قبـل المـضي قدمًـا للفصـل التالي.

التجربة المشتركة

هناك خيار على موقع Reading Well يسمح لك بالعثور على أصدقاء قراءة. لذا، لتعزيز التجربة أكثر، يمكنك أن تعمل على كتاب مع صديق، أو أن تكوّن مجموعة قراءة - مثل علاج جماعي بالقراءة.80

بتلك الطريقة يمكنك تحقيق أقصى استفادة من كتاب التنمية البشرية، وزيادة فرصك في الحصول على تجربة إيجابية. على الأرجح، كتاب واحد لن يغيّر حياتك، لكن، بدلًا من أن تكون "زبونًا" في عملية تجارية، ستخلق عمليتك الخاصة بطريقة قد تمكّنك من مساعدة نفسك.

ملخص وتأملات

في هذا الفصل:

- فحصنا "تجارة التنمية البشرية" وما إذا كانت تضر أكثر مما تفيد.
- ضيّقنا تطبيقات مواد التنمية البشرية إلى المناطق التي يرجّح أن تكون أكثر فعّالية فيها.
- استكشفنا أصول نوعية كتب التنمية البشرية، وحطّمنا بعض خرافات علم النفس الشعبوي، ووضعنا الخطوط العريضة لكيفية اختيار كتاب التنمية البشرية، وتحقيق الاستفادة القصوى منه.

كيف أثرت هذه المعلومات على مقاربتك لمسألة العافية؟ وما الأفكار التي لديك والتي تحتاج للمزيد من التحقيق؟

في الفصل التالي، نعاين مساهمات علم النفس الإيجابي في فهمنا للعافية.

السعادة والمعنى والحياة الجيدة
بِنية العافية

على الجانب المشرق

عام 1998، كانت كلمة "إيجابي" هي شعار علم النفس. إنه عام اختار البروفيسور مارتن سليجمان علم النفس الإيجابي سِمة عامة لفترة رئاسته لجمعية علم النفس الأمريكية APA. هكذا، ولد تخصص جديد في علم النفس: "الدراسة العلمية لما يجعل الحياة تستحق العيش"1. يهدف علم النفس الإيجابي لتوجيه الاهتمام بالمشاعر الإيجابية (السعادة، المتعة، العافية) بذات القدر الذي طالما وجهه علم النفس الإكلينيكي للمشاعر السلبية (الاكتئاب، الغضب، السخط)".2

منذ بدايته، نما علم النفس الإيجابي باطراد: برامج أكاديمية حول العالم، وظهور في كبرى المطبوعات مثل Time و Newsweek، وجذب الملايين لتمويل أبحاثه. تتباهى الجمعية الدولية لعلم النفس الإيجابي

بـآلاف الأعضـاء في 70 دولـة،3 وقـد أعطـت حكومـة المملكـة المتحـدة أذُنها لسـليجمان حـين قـررت جمـع المعلومـات عـن عافيـة الأمـة.4

في هـذا الفصـل، نستكشـف الموضوعـات الأساسـية التـي يهتـم بهـا علـم النفـس الإيجـابي، ومنهـا العافيـة الفرديـة، والبحـث عـن معنـى الحيـاة، وكيـف يمكننـا جميعًـا أن نزدهـر. كـما يفحـص هـذا الفصـل أصـول علـم النفـس الإيجـابي، وبعـض أوجـه قصـوره، ويقـدم بعـض الاقتراحـات لتطويـره.

ما هو علم النفس الإيجابي؟

منـذ سـنوات عديـدة، في حديـث كان جـزءًا مـن مقابلـة، قلـت "علـم النفـس الإيجـابي"، فانقلبـت أعـين شـخصين في الحجـرة ازدراءً كماكينـات القُـمار. أظـن أنهـما أخطـآ علـم النفـس الإيجـابي بمبـدأ "التفكـير الإيجـابي" (مـن الفصـل الخامـس).

المهمة

في عـام 2000، وضـع سـليجمان وميهـاي تشيكسـنتميهاي6 رؤيتهـما لمسـتقبل علـم النفـس في ورقتهـما البحثيـة مقدمـة في علـم النفـس الإيجـابي. كان التركيـز منصبًـا عـلى "علـم التجـارب الفرديـة الإيجابيـة، السـمات الفرديـة الإيجابيـة، التعليـمات الإيجابيـة". لمزيـد مـن الدقـة، كان موضـوع رؤيتهـم لعلـم النفـس هـو "التجـارب الشـخصية القيّمـة" مثـل "العافيـة والرضـا والإشـباع (في المـاضي) والأمـل والتفـاؤل (في المسـتقبل) والتدفّـق والسـعادة (في الحـاضر)"7. يتعلـق الأمـر بكيـف يزدهـر النـاس.

إذا، التعريـف الأطـول لعلـم النفـس الإيجـابي هـو "الدراسـة العلميـة لـلأداء الإنسـاني الإيجـابي والازدهـار عـلى عـدة أصعـدة منهـا البيولوجـي والشـخصي والعلاقـاتي والمؤسـسي والثقـافي، والأبعـاد العالميـة مـن الحيـاة".8

كان للورقة نبرة المانيفستو، وجادل بعض النقاد بأنها تبالغ في الجوانب السيئة من علم النفس القديم وتقلل من أهدافه وتأثيراته الإيجابية. لذا، حين ينتقد سليجمان وتشيكسنتميهاي" اهتمام علم النفس شبه الحصري بالمرض"9 علينا أن نسأل "أي علوم النفس"؟ لأن الأمر منطقي تمامًا في حالة الكلام عن علم النفس الإكلينيكي أو العلاج النفسي، لا علم النفس إجمالًا. كما يقلل البحث من شأن علم النفس الإنساني، الذي ُسسا مجالهما الجديد عليه. صك أبراهام ماسلو مصطلح علم النفس الإيجابي عام 1954 في كتابه التحفيز والشخصية10. ولو أنك ذهبت لأية حلقة تدريبية عن "كيف تحقق أقصى إمكاناتك" فلا بد وأنك سمعت بهرم ماسلو للاحتياجات - حيث تحقيق الذات على قمّة الهرم (في النسخة الأخيرة، صارت القمة هي السموّ فوق الذات). وبالعودة إلى مبادئ علم النفس لويليام جايمس عام 1890، كانت التجربة الشخصية حاضرة منذ البداية.11 لكن تلك الانتقادات والملاحظات تساعد على توسيع إطار عمل سيكولوجيّة العافية، وتقدم اقتراحات بطرق للمضيّ قدمًا.

حيوات سعيدة - زوايا مختلفة

أنت واقف أمام بابين، يعد كلاهما بحياة سعيدة وعافية مؤكدة. على أحدهما كُتب "المتعة" وعلى الآخر كتب "المعنى". أيهما ستختار؟

يمثّل البابان موضوعين أساسيين في أبحاث العافية. المتعة (أو السعادة) وتسمّى هيدونيا hedonia، والمعنى ويسمّى يودايمونيا eu-daimonia. أو على الأقل هكذا كان الوضع: بابان. لكن سليجمان في حديث لمنصة تيد بعنوان "عهد جديد من علم النفس الإيجابي"، يصف ثلاثة أنواع من الحيوات السعيدة: الحياة الممتعة، الحياة الجيدة، والحياة ذات المعنى. لكنها لا تسير على خطى المعاني التقليدية. الحياة الممتعة هي الهيدونيا، والمربك أنه يسمّي الحياة

السعيدة يوداعونيا، وتعريفه للحياة ذات المعنى يبدو كمزيج من الاثنين. الأكثر من ذلك أنه يحط من قدر العافية الهيدونية، ويشير إليها بـ "الكريمة المخفوقة وحبة الكرز"[12]. وهكذا، وبدلًا من "موجة رابعة" متماسكة من علم النفس كما كان منتظرًا، مازال هناك "على ما يبدو" بعض "المناورة" حول المكانة - "عافيتي أكبر من عافيتك".

الحل من وجهة نظري هو أن أقدم مباديء العافية الشخصية، والتدفق، والازدهار، وأعلّق على كيفية انسجام كل منها مع النموذج الهيدوني - اليودوموني.

العافية الشخصية:

العافية الشخصية هي طريقة أخرى للتحدث عن العافية الهيدونية. عالم النفس إد داينر هو المرجع الرئيسي في العافية الشخصية، وقد بدأت أعماله في الثمانينيات، ومنحته لقب "د. سعادة". يعالج نموذجه الثلاثي عن العافية الشخصية السؤال من الفصل الثالث: "كيف تشعر في قرارة نفسك؟". والمكوّنات الثلاثة المختلفة والمتصلة هي: المشاعر الإيجابية المتكررة، والمشاعر السلبية غير المتكررة، والتقييمات مثل الرضا عن الحياة - إلى أي مدى ترى أن حياتك على ما يرام.13 المكوّنان الأوّلان معًا يُطلق عليهما التوازن الوجداني - أي موازنة العواطف والحالات المزاجية والمشاعر. الجزء الثالث، أو التقييم المعرفي ، يمكن أن يكون حكمًا على حياتك ككل، أو على نواحٍ معيّنة من الحياة. تُقاس العافية الشخصية عادة بعدّة استبيانات سيكومترية.14 بتلك الطريقة، تُقيّم العافية في سلسلة من قيم الاختبارات الكميّة.

تظهر الأبحاث أن تحسين البيئة يعزز من العافية الشخصية مؤقتًا، لكن سرعان ما يعتاد الناس التغيرات المفيدة، وتعود عافيتهم

الشخصية لخط البدء. لكن، حين يسعى الناس لزيادة عافيتهم الشخصية بأفعالهم، تدوم النتائج لفترة أطول.

المفهوم التالي يتمحور حول الأفعال.

العثور على التدفق

نتحدث عن الاستغراق التام في ما تفعله أو أن تكون "منغمسًا". بالنسبة لعالم النفس البروفيسور ميهاي تشيكسنتميهاي، يُعرف هذا المفهوم بـ التدفّق. إنه حالة نفسية من "الانهماك الكامل في نشاط ما، لأجل النشاط نفسه. تسقط الأنا بعيدًا. يطير الوقت. كل فعل وحركة وفكرة تقود للتي تليها... تصبح منهمكًا بكل كيانك، وتستخدم مهاراتك للحد الأقصى."15 يمكنك اختبار التدفق حين تعزف الموسيقى، أو تنغمس في هواية، أو تمارس رياضة.

التدفق هو نوع من فقد الإحساس بالذات وبالزمن. وفقًا لتشيكسنتميهاي، كلّما أمضينا وقتًا أطول في حالة التدفق، كلما صرنا أسعد. لكن هذا لا يحدث من تلقاء نفسه. علينا أن نعمل عليه. وفقًا له، التدفق يُعدّ له، ويُصقل، ويُحافَظ عليه. في كتابه العثور على التدفق، يشرح تشيكسنتميهاي المبدأ في بُعدين: التحدّي والمهارة.16 ولكل من البعدين ثلاث درجات: منخفض، متوسط، ومرتفع. وتصف التوليفات المختلفة لتلك الأبعاد والدرجات ثمان حالات نفسية، منها غير المرغوبة كالقلق، والهمّ، واللامبالاة، والملل؛ والمرغوبة كالاستثارة، والاسترخاء، والسيطرة، والتدفق. لا توجد حالة محددة لالتقاء التحدي والمهارة المتوسطين، ما لم تستطع التفكير في واحدة. والاستثارة، في هذا السياق، تفهم بشكل أفضل بكون الإنسان "منتبها ومتفاعلًا".

	مهارة منخفضة	مهارة متوسطة	مهارة مرتفعة
تحدٍ مرتفع	قلق	استثارة	تدفق
تحدٍ متوسط	همّ	—	سيطرة
تحدٍ منخفض	لا مبالاة	ملل	استرخاء

جدول 6 . 1 الحالات النفسية الثماني (التحدّي مقابل المهارة)

مع عملائي في مجال الإرشاد الأكاديمي، "اللامبالاة والملل" هما الشكوتان الأكثر تكرارًا في مسألة المذاكرة. لكنها مسألة اختيارات في أغلب الأحيان. باستخدام مبدأ التدفق، يمكننا استخدام مهارة أكبر (أي مزيد من العمل) أو وضع تحدٍ أكبر،17 وهو ما سيغيّر الحالة النفسية إلى الاستثارة أو السيطرة. لمعالجة البيانات على مستوى أعمق من الإدراك، علينا أن نستخدمها أكثر، وهو ما يجعلها أكثر إثارة للاهتمام.

يمكننا استخدام مبدأ التدفق لأي نوع من أنواع تحديد الأهداف. في الإرشاد، أبدأ بجعل عملائي يضعون أهدافًا صغيرة مناسبة لمهاراتهم ونقاط قوتهم (مستخدمًا حالتي الاسترخاء والسيطرة). وكما يوجّه تشيكسنتميهاي، "أنت بحاجة إلى أهداف واضحة تتبع تدرّجًا ما، بحيث تؤسس الأهداف الصغيرة لأهداف لها معنى أكبر ومستوى أعلى".18 كذلك، ستلاحظ هنا التشابهات والتوازيات مع النظريات التي نوقشت في الفصل الرابع، مثل التوتر النافع والصلابة النفسية (الالتزام والتحدي والتحكّم) ونظرية المتاعب والمسرّات اليومية والضغط العصبي. باستخدامها معًا، تشكّل كل تلك النظريات استراتيجية إرشاد مقنعة، لخلق النظام، وبناء الدوافع، وتعزيز العافية. لكن أكثر ما يلفت الانتباه، أن مفهوم التدفق في علم النفس الغربي، يحمل بصمات علم النفس البوذي. التدفق هو حالة من اليقظة،

والعيـش في اللحظـة، وتعزيـز العافيـة بفقـدان المـرء إحساسـه بذاتـه، تشـبه مبـدأ الـزِنّ Zen البـوذي.

الازدهار وبنية العافية

عـام 2011، في كتابـه ازدهـر: فهـم مُلهـم جديـد للسـعادة والعافيـة سـعى مارتـن سـليجمان لتحويـل الجـدل بعيـدًا عـن السـعادة، باتجـاه مقاربـة متعـددة الأبعـاد.19 يصـف الازدهـار نطاقًـا مثاليًـا مـن الأداء الإنسـاني، "حالـة يختـبر فيهـا النـاس عواطفًـا إيجابيـة، وأداءًا نفسـيًا إيجابيًا، وأداء اجتماعيًـا إيجابيًـا، لمعظـم الوقـت". ومضادهـا الذبـول حيـث يشـعر المـرء أن الحيـاة خاويـة وغـير مُلهمـة.20 هنـاك عـدّة نمـاذج متنافسـة حـول الازدهـار في علـم النفـس الإيجـابي، لكنهـا تغطّـي ذات الـشيء، مـع اختلافـات فيـما يركـز عليـه كل نمـوذج.

نماذج الازدهار

في هذا النموذج، يستخدم سليجمان الاختصار بيرما PERMA، ويعني:

- العواطـف الإيجابيـة Positive emotions - بعبـارة أخـرى العافيـة الشـخصية (الهيدونيـا) - أن تشـعر أنـك بخـير.
- التفاعل Engagement - وهو مصطلح آخر للتدفق.
- العلاقـات Relationships - يشـير هـذا للروابـط الاجتماعيـة الإيجابيـة، الأصدقـاء، الأهـل، و العلاقـات الحميميـة.
- المعنـى Meaning - وهـو قريـب مـن اليودومونيـا، أن تكـون للمـرء غايـة في الحيـاة، وشـعور بالانتـماء لـشيء أكـبر مـن نفسـه.
- الإنجـاز Achievement - يشـير هـذا إلى مبـدأ تحقيـق الـذات. أن يكـون لديـك أهدافًـا (وتحققهـا).

لم تكن معالجة سليجمان الأولى في هذا الموضوع. عام 2002، جمع عالما النفس كوري كيز وجوناثان هاديت آراء عدّة باحثين لكتابهم الازدهار: علم النفس الإيجابي والحياة الجيّدة.21 شملت الموضوعات الأساسية مواجهة تحديات الحياة، والتفاعل، والارتباط، والإشباع في الإبداع والإنتاجية، والنظر لما بعد الذات، والنظر للأمام.

بل وقبل ذلك، في الثمانينيات، قُدّم نموذج من ستة عوامل للعافية النفسية، وتم تقييمه. ورغم أنه لم يسمّى ازدهارًا، إلا أنه كان بمثابة نموذج أوّلي. شملت العوامل قبول الذات، والنمو الشخصي، ووجود غاية في الحياة، والتمكّن البيئي، والاستقلالية، والعلاقات الإيجابية بالآخرين. الشيء الوحيد الناقص هو معيار للعافية الشخصية. ستلاحظ أن نموذج رايف مبني على معايير ماري يودا للصحة النفسية الإيجابية (الفصل الرابع).22

المثال التالي ليس نموذجًا من علم النفس الإيجابي بالمعنى الدقيق للكلمة، لكنه نموذج للازدهار.

إيكيجاي

أُضفي طابع غربيّ على مبدأ الإيكيجاي الياباني ليربط غاية حياة المرء بالوظيفة مدفوعة الأجر (الحياة المهنية). وإذا استخدم بتلك الطريقة، فهو نموذج مفصّل لتوازن العمل والحياة. هذا الاستعجال في دمج المفهوم في السكيماتا الغربيّة يعني أن تفاصيلًا حرجة سقطت أثناء الترجمة. في خطابه لمنصة تيد "كيف تصل للإيكيجاي"[23]، يصف تيم تاماشيرو المذيع ومطرب الجاز والمتحدث الجماهيري مبدأ الإيكيجاي بأنه خريطة كنز لها أربعة اتجاهات، يُعبّر عنها بمُخطط ڤين Venn diagram، دوائر متقاطعة في مركزها الإيكيجاي، وهي:

1) افعـل مـا تحـب فعلـه 2) افعـل مـا تجيـد فعلـه 3) افعـل مـا يحتاجـه العـالم 4) افعـل مـا يمكـن أن تؤجـر عليـه.

في اسـتطلاع رأي للشـعب اليابـاني عـام 2010، سـجل أقـل مـن الثلـث (31%) أنهـم يعملـون في الإيكيجـاي الخـاص بهـم.24 أمـا هـذه النسـخة، فتسـتعيد حسًـا بأنـه يمكننـا أن نــ "إيكيجـاي" (كفعـل) في أي جانـب مـن حياتنـا.25

في أبحاثـه، اكتشـف عـالم النفـس أكيهـيرو هاسـيجاوا أن اليابانيـين يؤمنـون بـأن مجمـوع المباهـج اليوميـة الصغـيرة هـو مـا يخلـق حيـاة مشـبعة ككل. يتسـق هـذا مـع نظريـة المتاعـب والمـسرّات اليوميـة التـي ناقشـناها في الفصـل الرابـع. يُبسّـط عـالم الأعصـاب كـين موجـي مقاربـة مخطـط ڤـين إلى خمسـة ركائـز أساسـية للإيكيجـاي:

1)أن تبـدأ صغـيرًا (في الأهـداف) 2) أن تطلـق العنـان لنفسـك (تقبلهـا) 3) التناغـم والاسـتدامة (اجتماعيًـا وبيئيًـا) 4) المباهـج الصغـيرة 5) أن تكـون هنـا والآن (اليقظـة الذهنيـة).

في السـتينيات، عـرّف الطبيـب النفـسي ميكـو كاميـا سـبعة احتياجـات للإيكيجـاي: 1) الحاجـة إلى وجـود مُشـبع 2) الحاجـة للتغيـير والنمـوّ 3) الحاجـة لنظـرة مسـتقبلية 4) الحاجـة لتلقـي اسـتجابة 5) الحاجـة للحريـة 6)الحاجـة لتحقيـق الـذات 7) الحاجـة للشـعور بالأهميـة والقيمـة.26 يشـدّد كاميـا عـلى أنـه مـن المـؤذي أن يحـاول المـرء أن يجـبر إيكيجايَـه (معنـى حياتـه) عـلى التـماشي مـع مـا يفعلـه مـن أجـل لقمـة العيـش، وأنـه ليـس المهـم أن نبلـغ أهدافنـا، يكفـي أن نكـون عـلى طريـق تحقيقهـا. يشـبه الأمـر فكـرة موسـلو عـن "دوافـع النمـو" (في مقابـل مجـرّد البقـاء) في علـم النفـس الإنسـاني.27. في هـذا المخطـط، الإيكيجـاي هـو مـا يدعـك تتطلّـع للمسـتقبل، حتـى وإن كنـت بائسًـا في هـذه اللحظـة.28 فقـط مـن تلـك المراجعـة المختـصرة لعلـم النفـس الإيجـابي، يمكننـا أن نـرى أن هنـاك

إمكانيـة للنظـر في أفـكار مـن خـارج العقليـة الغربيـة، لكـن التطـورات الأحـدث تشـير لنظـرة أضيـق.

المزيد من التطورات في أبحاث العافية

في مناقشة عامـة بعنـوان "مسـتقبل علـم النفـس الإيجـابي" في القمـة السادسـة لعلـم النفـس الإيجـابي، اقـترح مارتـن سـيليجمان أن الطريـق للمـضيّ قدمًـا هـو نظريـة مجمعـة، تأخـذ مـن الأنثروبولوجيـا والعلـوم السياسـية والاقتصاديـة. سـتكون تلـك المقاربة تحـولًا في "العلـوم الاجتماعية الإيجابيـة". ووفقًـا للكاتبـة والناشـطة السياسـية باربـرا إيرنريتـش، لم يلـق الاقـتراح ترحيبًـا كبـيرًا مـن الحاضريـن، وهـم بضـع مئـات خـبراء علـم النفـس الإيجـابي والخريجـين والمرشـدين. لكـن بعـض المقترحـات الأخـيرة لمسـتقبل البحـث تذهـب لمـا هـو أبعـد، حيـث التكهنـات باسـتخدام تكنولوجيـا تبـدو أبعـد وأبعـد عـن علـم النفـس. تشـمل مجـالات البحـث المقترحـة الخوارزميـات التنبؤيّـة القائمـة عـلى التعلّـم الآلي مـن البيانـات الضخمـة (big data)، وعلـم النفـس الـدوائي، والتحفيـز الدماغـي دون جراحـة، والواقـع الافـتراضي.29 بـدأ سـليجمان مشروعًـا للبيانـات الضخمـة باسـم مـشروع العافيـة العالميـة. وهـو كـما يصفـه موقعـه الإلكـتروني "تقنيـات علميـة رائـدة لقيـاس العافيـة النفسـية والصحـة البدنيـة بنـاء عـلى تحليـل اللغـة المسـتخدمة في وسـائل التواصـل الاجتماعـي"30. وهـو تعـاون بـين علـماء نفـس وإحصـاء وكمبيوتـر يهـدف إلى "استكشـاف إمكانـات وسـائلنا الخفيّـة لقيـاس العافيـة، وقدرتهـا عـلى إكـمال دور وسـائل المسـح المكلّفـة - واسـتبدالها جزئيًـا". ويبـدو هـذا بعيـدًا كل البعـد عـن اسـتبيانات السـعادة، وعـن الحيـاة اليوميـة.

انتقادات علم النفس الإيجابي

موجة من التفاؤل

من الانتقادات المتكررة لعلم النفس الإيجابي أنه كان متفائلًا أكثر من اللازم في تفسيره لنتائج البحث. وفي إحدى الحالات، دحض عالم رياضيات هاوٍ فكرة النمذجة الرياضية للعواطف الايجابية.31 هناك أيضًا الاندفاع بحثًا عن تأثير جينيّ محتمل على العافية والسعادة. نقاش الطبيعة مقابل التنشئة مألوف لكل طالب علم نفس. تستند قضية الطبيعة إلى أدلة من دراسات التوائم. تقارن تلك الدراسات التوائم المتماثلة (أحادية الزيجوت) بالتوائم غير المتماثلة (ثنائية الزيجوت). تشترك التوائم أحادية الزيجوت (بويضة واحدة) في 100% من المادة الجينية، بينما تشترك التوائم ثنائية الزيجوت (بويضتان) في 50% فقط. تقترح النظرية أن هذا يفصل الجينات عن التربية والبيئة. ولكن، في الستينات، انتُهيَ إلى كون التوائم المتماثلة يعيشون في بيئات أكثر تشابهًا من التوائم غير المتماثلة. مع ذلك، وكما يجادل عالم النفس الإكلينيكي جاي جوزيف "بدلًا من إنزال طريقة التوائم لمرتبة العلوم الزائفة المنتهية الأخرى"، يستمر الباحثون في محاولة تنقيحها. لا يمكننا "فك تشابك الأدوار المحتمل للجينات والتأثيرات البيئية" على السمات السلوكية.32

القصة ليست كاملة

ما يفتقده علم النفس الإيجابي لا يقل أهمية عما يقدمه. فهو لا يتناول كيفية فهمنا واختبارنا للمشاعر السلبية واستخدامنا لها للحصول على نتائج إيجابية. والأهم من هذا أنه لا يناقش السلطة، والامتياز، والهرم الاجتماعي. كيف يؤثر كل هذا على الحياة الجيدة؟ من يُقصى؟ ومن يزدهر على حساب الآخرين؟[33] من هذا المنظور،

هناك وجود لأيديولوجية "من يجرؤ هو الرابح" نفسها من مساعدة الذات لصامويل سمايلز. ويبدو مما تقترحه التقنيات الجديدة، أن علم النفس الإيجابي في غمار "طليعيّته (كونه جديدًا)" قد غابت عنه أفكاره التأسيسية حول مساعدة الناس. عوضًا عن ذلك، وفي هذا الـ عالم الشجاع الجديد،[34] صار علم النفس الإيجابي يميل إلى مجموعة من الأشياء التي يمكن فعلها بالناس، ولم تعد تحذيرات ستانيسلاف أندريسكي في كتابه الصادر عام 1972 العلوم الاجتماعية كضرب من ضروب السحر تبدو متطرّفة للغاية. يكتب أندريسكي عن أننا جميعًا سوف نُحاصَر وسط "مجموعة أنتيكات أنيقة لكنها غير ذات صلة" من نماذج المحاكاة والرموز الجبريّة. يحذر أيضًا من التحالف الآثم بين ""عَهَرة الأكاديميا" الذين يخدمون، عن علم أو عن غير علم، مصالح أصحاب السلطة و"الأقطاب المؤسسية"، بوضع طبقة برّاقة من العلوم الزائفة على الحقائق السلطوية الفظة، فيباركون الوضع القائم"[35]. كتاب أندريسكي هو واحد من عدّة كتب راديكالية صدرت في السبعينات متحديّة علم النفس والتعليم. حان الوقت لكي نبدأ من جديد ونعيد القراءة، ونقرر ما يحتاجه الشخص العادي من سيكولوجية العافية، لا أن نتبع التمويل أينما ذهب وحسب. هل نثق في علم نفس يسلبنا الفرصة لسرد قصصنا بشكل متزايد؟

طرق للمضيّ قدمًا

بدأ علم النفس الإيجابي بتقديم نفسه كموجة رابعة. كان تطورًا للتحليل النفسي، والعلوم السلوكيّة، وعلم النفس الإنساني. عبّر هذا المسار عن التحوّل من الدوافع اللاواعية إلى التكييف السلوكي، إلى فهم تجاربنا الحياتيّة، إلى الازدهار. لكن عالم النفس كيرك شنايدر يطرح قضية أن علم النفس الإيجابي هو أحد فروع علم النفس الإنساني، ومن المراجعة الموجزة في هذا الكتاب، فقضيته لها وجاهتها [36].

بالاعتراف بأصوله، سينفتح علم النفس الإيجابي على نطاق أوسع من طرق البحث. بالنظر لكونه مساحة من علم النفس تدّعي مناصرة الحياة ذات المعنى، لا يترك علم النفس الإيجابي متسعًا كبيراً للمعنى في الأساليب التي يستخدمها. لا يترفّع علم النفس الإنساني عن استخدام مقاييس الشخصية والقياسات النفسية، لكن شعور الفرد بالمعنى دائمًا ما يكون في المركز.[37] يمكن لمصفوفة من الأرقام مأخوذة عن عوامل مختلفة أن تكون مكافئًا للعافية، لكنها تحتاج لخلفية قصصية. تجادل المعالجة النفسية دانا بيكر عالمة النفس جيان ماريسيك في تحليلهما لتاريخ علم النفس الإيجابي بأن هناك أوجه للمقارنة بينه وبين العلاجات الذهنية الشعبية من القرن التاسع عشر، والتي تركز على الفرد وعلى التأقلم، وتقولان أن المطلوب هو مقاربة أكثر راديكالية تركز على "ما وراء الفرد معزولًا، منظور يضم مجمل البيئة الاجتماعية، وموقف أخلاقي يقدّر المشاركة والناشطيّة الاجتماعية"[38]. تجادل الزعيمة النسوية المثيرة للجدل جرمين جرير أن المساواة الجندرية هدف محافظ،[39] لأنه يفترض أن ما تريد أن تُساوى به يستحق أن تُساوى به. ينطبق هذا المبدأ على التأقلم كهدف، أهي هدف يستحق؟ ماذا لو كان التأقلم جزءًا من المشكلة في سعينا للسعادة والمعنى والعافية؟ بالنسبة لجرير، يجب أن يكون الهدف هو التحرر. تجادل "صراعات التحرر ليست عن الدمج، بل عن التأكيد على الاختلاف. إضفاء الكرامة والهيبة على الاختلاف، والإصرار عليه كأحد شروط تعريف الذات وتقرير المصير"[40].



ملخص وتأملات

في هذا الفصل

- نظرنا في إسهامات علم النفس الإيجابي لفهمنا للعافية.
- نظرنا في مفاهيم العافية الشخصية، والتدفق، والازدهار، ونظرنا في بعض تقاطعاتها مع علم النفس البوذي/الزِنْ.
- نظرنا في التطورات الجديدة، وانتقادات علم النفس الإيجابي، والطرق المحتملة للمضي قدمًا.

ما العوامل التي ستضمّنها في نموذجك الخاص للازدهار؟ وفي اعتقادك، عَلامَ يجب أن يركز علم النفس الإيجابي اهتمامه في سعيه نحو فهم أكبر للعافية؟ في الفصل الأخير، نجمع بعض موضوعات الكتاب مع بعض الأفكار الختامية، والتأملات، وقصة لبناء أهدافك المتعلّقة بالعافية.

بعض الأفكار الختامية
قصص، أسئلة، وتأملات في العافية والتحسن

يُتبع...

في المقدمة، تساءلت حول ما إذا كان لدى علم النفس ما يقوله عن العافية. والآن، بدأت أفكر في أن لديه الكثير ليبرره. كثير مما قرأت وكتبت لم يصل للنسخة النهائية؛ ومع أنني غطيت أغلب الموضوعات التي اقترحتها في مسودّتي الأصلية، فهناك أشياء لم أتوقع أن أجدها أو أن أضمّنها. على سبيل المثال، لم أتوقع أن أجد كل هذا القدر من الروابط بين علم النفس البوذي، وكيفية ممارستي للإرشاد النفسي. كان هذا الكتاب رحلة بالنسبة لي، وكانت هناك مرات عديدة، شكوت فيها من أن تأليف كتاب عن العافية يجب أن يحمل تحذيرًا صحيًا رسميًا، وتذمرت قائلًا "أبدًا لن أكررها"[1]. أتمنى ألا تكون قراءة هذا

الكتاب مؤلمة للدرجة. ربما كانت هناك أشياء توقّعتَ أن يغطيها الكتاب، لكنه لم يفعل. تلك هي مسارات متابعة قراءتك وكتابتك وبحثك في العافية. فلتكمل أنت من حيث انتهيت أنا.

وأنا أفكر في كيفية الهروب من الخاتمة "التقليدية"، وجدت نصًا على الإنترنت لمحاضرة لمارتن سليجمان من عام 2010، [2] ازدهر: علم النفس الإيجابي والتدخلات الإيجابية، وفيها، وجدت وجها لعلم النفس الإيجابي ينتهي بحكاية من هكذا تكلّم زرادشت - كتاب للكل ولا لأحد لفريدريك نيتشه. كلمة عافية ليست أول ما يتبادر للذهن حين تفكّر في نيتشه[3]، ولكن، هذا ما حدث!

الجمل، والأسد، والطفل المولود من جديد

يقدّم سليجمان نسخة مبسطة من القصة. يستخدمها كنقطة مجازية ليؤطر المراحل الثلاث للتطور الإنساني: الجمل، الأسد، والطفل المولود من جديد. يمكننا استخدام هذا النموذج أيضًا لمراحل التطور الشخصي. لم يكن لدى سليجمان الكثير ليقوله عن الجمل سوى أن التاريخ البشري في جزئه الأكبر كان في تلك المرحلة: "الجمل يجلس في مكانه ويتأوّه فقط". المرحلة الثانية، الأسد، تتسم بالتمرّد السياسي عبر نحو ثلاثمائة عام من قول "لا" لمعوّقات الحياة كالفقر، والعنصرية، والمرض. وتعليقًا على المائتي سنة الأخيرة من التاريخ، يجادل: "لم تزيد الثروة وحسب، بل قلّت العنصرية، والتلوّث، وقتلى الحروب، وزادت حقوق الإنسان، والديموقراطية، وغيرها وغيرها". لذا، نستطيع جميعًا أن ننتقل إلى المرحلة الثالثة: الطفل المولود من جديد. في تلك المرحلة، نقول "نعم" لحياة عاطفية أكثر إيجابية، نعم للمزيد من التفاعل مع الآخرين، نعم لعلاقات أفضل، نعم للمزيد من المعنى في الحياة،

نعـم للمزيـد مـن الإنجـازات الإيجابيـة، ونقـول جميعًـا نعـم للازدهـار الإنسـاني. إنهـا فكـرة محببـة، لكنهـا غـير واقعيـة.

بفحـص القصـة بمزيـد مـن التفصيـل، تمنحنـا نموذجًـا أفيـد، قابـل للتطويـر.

قصة الصحوات الثلاثة

لـسرد أكـثر دقـة، هنـاك أربعـة شـخصيات وثلاثـة تحـولات في هـذه القصـة 4. في هـذه النسـخة، الممثلـون هـم الـروح، والجمـل، والأسـد، والطفـل المولـود مـن جديـد؛ ويمكننـا اسـتخدام هـذه القصـة في أيـة ناحيـة مـن نواحـي تطورنـا، مهـما كانـت بسـيطة. كذلـك، مـن المهـم أن نميّـز أن التطـور في الأغلـب ليـس عمليـة خطيّـة أو تسلسـلية، ولا حتـى شـاملة. يمكـن أن نكـون في مراحـل مختلفـة مـن التطـوّر في نواحـي حياتنـا المختلفـة، ويمكـن أن نتأرجـح ذهابًـا وإيابًـا.

في أيـة مسـألة حياتيـة، يمكنـك أن تسـأل "أيـن أنـا؟" مـن حبكـة هـذه القصـة، لتقـرر مـا المعلومـات والاتجاهـات والمهـارات التـي تحتاجهـا للمُـضيّ قدمًـا.

استعدادات - ملخّص

تقـدم فصـول هـذا الكتـاب مجموعـة مـن المصـادر، لخلـق تفاصيـل كل مرحلـة في قصّتـك. إليـك تذكـير موجـز بمـا غطينـاه:

- في المقدمـة، حددنـا معايـير القصـة باسـتخدام التعاريـف العمليـة - المعنـى المشـترك.
- في "أسـئلة الثقـة" (الفصـل الثـاني)، وضعنـا مخططًـا أوّليًـا للتفكـير النقـدي والتحقيـق في مصـادر المعلومـات بحثًـا عـن أخطـاء -

عقبات المعرفة. نظرنا في العلاقة بين الثقة والحقيقة، وبين المعرفة والتمكين. نظرنا أيضًا في كون المعرفة واتخاذ القرار هما توازن بين العاطفية والموضوعيّة، وبين الحدس والتجريب.

- في "السرد القصصي والفهم" (الفصل الثالث) نظرنا على القصص التي نحيا بها (علم النفس السردي) وكيف نبني عالمنا باستخدام السكيماتا. أيضًا طوّرنا تعريفنا للذات باعتبارها جسر بين الجسد والعالم الاجتماعي. تناولنا سؤال "من أنا؟" وكيفية ارتباطه بالعافية. وأخيرًا في ذلك الفصل، غطينا مسألة الصحو لانعدام المساواة وتأثيرها على الصحة والعافية.

- في "الضغط العصبي والمواجهة" (الفصل الرابع)، فحصنا تعاريف الطبيعي، ونظرنا لمبادىء الصحة النفسية الإيجابية، كما استكشفنا الضغط العصبي من ثلاث زوايا (الإثارة، الاستجابة، والتفاعل) وكيف تمكننا مواجهته. قدم الفصل فكرة التوتر الإيجابي (eustress) لتحسين الأداء. كما قدّم أفكارًا للحصول على الدعم، واستخدامات اليقظة الذهنية وحدودها.

- في "التنمية البشرية والعافية" (الفصل الخامس) استكشفنا "شروط ونواهي وخرافات وعقد" حركة التنمية البشرية. نظرنا في أصولها، وكيف تتكرر نفس الموضوعات في التنمية البشرية. نظرنا أيضًا في استراتيجية لاختيار واستخدام كتب التنمية البشرية، بطريقة تجعلك أكثر تحكمًا.

- في "السعادة والمعنى والحياة الجيدة" (الفصل السادس) عاينّا إسهامات علم النفس الإيجابي في فهمنا للعافية. نظرنا للعافية الشخصية، التدفق، ونماذج الازدهار، انتقادات علم النفس الإيجابي، ونصائح لطرق المُضيّ قدمًا.

نقطة البدء – الروح

تمثّل الروح (وتسمّى أيضًا الخروف) تلك المرحلة من تطورنا التي نعيش فيها بسلبية، لا نخاطر بشيء، ونسعى لتجنّب العناء. نمضي في الحياة وحسب.

ولكن، ما زالت الإمكانية موجودة، ولكي تنمو الروح، تحتاج للارتقاء لتحديات جديدة، بشجاعة وقوة.

التحوّل الأول – من الروح إلى الجمل

الجمل دابّة الأحمال، لذا، يحمل طور الجمل دلالات مثل "العمل كرامة"، وفكرة أن العمل الجاد هو كل ما يحتاجه الأمر؛ وفي تلك المرحلة، مازال هناك قبول للـ "وجوبيّة" وتأقلم على قواعد اللعبة. الجمل لديه حسّ بالفوز و"البقاء في اللعبة" بالتدريب، وتعلُّم الجديد.

يتطلب الانتقال للمرحلة التالية صحوة، وأسئلة تتجاوز "التأقلم" (والتكييف) إلى أسئلة مثل كيف ينبغي ويمكن للأمور أن تصير أفضل.

التحوّل الثاني – من الجمل إلى الأسد

في هذه المرحلة، يمكن للتحول أن يكون على مستوى التشكيك في المواقف وإعادة تقييمها. في هذه المرحلة، هناك رفض للـ "تأقلم" على القيود والالتزامات والقوالب النمطية وأوجه انعدام المساواة المفروضة. لكن الأمر يحتاج لما هو أكثر من تغيير في الوعي. التحرر يحتاج أفعال.

التحوّل الثالث – من الأسد إلى الطفل

الطفـل يسـتمر في التعلُّـم بـروح التجريـب، وبهـذا المعنـى، يظـلّ "الطبيعيّ الجديـد" محلّ نقـاش إلى الأبـد. يتحـدث عـالم الاجتـماع توفلـر في صدمـة المسـتقبل عـن الحاجـة للتعلّـم، والنسـيان، وإعـادة التعلّـم.[5] وفي حكايـة نيتشـه، يـأتي الارتقـاء بعـد ذلـك. فكـرة الانتـماء لـشيء أكـبر مـن أنفسـنا تعنـي أن ننظـر لمـا بعـد أنفسـنا، ولتأثيرنـا عـلى العـالم الأوسـع.

قليلٌ بقليل..

للبعـض، تبـدو فكـرة الازدهـار شـاعرية وخياليـة ومنفصلـة عـن ملابسـات الحيـاة اليوميـة الواقعيـة. لكـن، يمكننـا تحقيقهـا بفعـل مقاومـة واحـد، بهـدف واحـد لتأكيـد الـذات، بلفتـة صغـيرة واحـدة مـن اللطـف والتعاطـف - برعـم أخـضر واحـد في المـرة الواحـدة. يسـتند هـذا إلى المثـل التنـزاني الـذي اسـتخدمه مـع عمـلائي في الإرشـاد النفـسي: "قليـلًا بقليـل، يصبـح القليـل كثـيراً".

وأخيراً..

أهداف عافيتك

إليـك تمريـن موجـز لتحديـد خطـوات فعليـة، صغـيرة وذات معنـى، تماشـيًا مـع مفهـوم التدفـق (الفصـل السـادس). اسـتخدمها مقترنـة بالقصة أعـلاه. اخـتر هدفًـا لأيـة مسـاحة في حياتـك قـد تسـاهم في عافيتـك (أو في تقديـم شيء للآخريـن)، ثـم قـرر أيـن أنـت مـن الحكايـة، ومـا الـذي يمكـن أن تحتاجـه لتصـير أقـرب للمرحلـة التاليـة.

- قيّـم عافيتـك عـلى مقيـاس مـن 1 إلى 10، حيـث 1 هـو "الأقـل" و 10 هـو "أفضـل مـا يكـون".
- لم قيّمتهـا هكـذا وليـس أقـل؟ انظـر للأمـر كفرصـة لحـصر مـا جعلـك تصـل لهـذا الرقـم، دون التركيـز عـلى مـا ينقصـك.

- ما الذي تتخيل أنه سيأخذك نصف درجة أعلى على المقياس؟ اكتب كل ما يمكنك التفكير فيه من الأفعال الصغيرة الإيجابية ذات المعنى. والآن، نفذهم. ثم راجعهم. ثم افعل المزيد منهم.

ملحوظة أخيرة:

"أعرف تمامًا أنني لم أنجح في الإجابة عن كل أسئلتك.. بل أشعر أنني لم أجب عن أيّ منها بشكل كامل. الإجابات التي وجدتها لا تفعل سوى إثارة مجموعة جديدة تمامًا من الأسئلة، تقود فقط لمزيد من المشكلات، بعضها لم نكن حتى واعين لكونه مشكلة. تلخيصًا لكل شيء... في بعض النواحي، أشعر أننا أكثر ارتباكًا من أي وقت مضى، لكنني أؤمن بأننا مرتبكون على مستوى أسمى، وحول أشياء أكثر أهمية"[6].

قراءات إضافية

كتب

Andreski, S. (1972). Social Science as Sorcery. London: Andre Deutsch. Armstrong, K. (2010). Twelve Steps to a Compassionate Life. Maine: Thorndike Windsor Paragon.

Briers, S. (2012). Psychobabble. Exploding the Myths of the self-Help Generation. London: Pearson. Csikszentmihalyi, M. (1997). Finding Flow: The Psychology of Engagement with Everyday Life. New York: Perseus Books.

Ehrenreich, B. (2009). Smile or Die: How Positive Thinking Fooled America & the World. London: Granta.

Grenville-Cleave, B. (2016). Positive Psychology. London: Icon Books. Keyes, C.L.M. & Haidt, J. (2002). Flourishing: Pos-

itive Psychology and the Life Well-Lived. Washington: American Psychological Association. Lilienfeld, S.O., Lynn, S.J., Ruscio, J. & Beyerstein, B.L. (2010). 50 Great Myths of Popular Psychology. Shattering Widespread Misconceptions about Human Behaviour. Chichester: Wiley-Blackwell. Lindner, R. (1971). The Revolutionist's Handbook. New York: Grove Press. Rotenberg, K.J. (2018). The Psychology of Trust. London & New York: Routledge. Salerno, S. (2005). SHAM. How the Gurus of the Self-Help Movement Make Us Helpless. London & Boston: Nicholas Brealey.

Seligman, M. (2011). Flourish: A New Understanding of Happiness and Wellbeing: The Practical Guide to Using Positive Psychology to Make You Happier and Healthier. London: Nicholas Brealey. Watzlawick, P. (1993). The Situation Is Hopeless, but Not Serious: The Pursuit of Unhappiness. London: W.W. Norton & Company. Wilkinson, R. & Pickett, K. (2009). The Spirit Level: Why More Equal Societies Almost Always Do Better. London: Allen Lane. Wood, G.W. (2013). Unlock Your Confidence. London: Watkins Books. Wood, G.W, (2018). The Psychology of Gender. London & New York: Routledge. Wood, G.W. (2019). Letters to a New Student. Tips to Study Smarter from a Psychologist. London & New York: Routledge.

روايات

مُلهِمة

Illusions: The Adventures of a Reluctant Messiah by Richard Bach. Arrow Books, 2001. Jonathan Livingston Seagull: A Story by Richard Bach. Harper Collins, 1994. The Little Prince by Antoine de Saint-Exupéry (Kathryn Woods translation). Picador, 1982.

ديستوبية

Nineteen Eighty-Four (1984) by George Orwell/ Penguin Modern Classics, 2004 (originally 1949). Fahrenheit 451 by Ray Bradbury. Flamingo Modern Classics, 1999 (originally 1953). Swastika Night by Katharine Burdekin. The Feminist Press, 1985 (Originally 1937).

أفلام

Big Fish (2003, directed by Tim Burton).

Life Is Beautiful (1999, directed by Roberto Benigni).

Pleasantville (1998, directed by Gary Ross).

مواقع

لمجموعة من المعايير السيكومترية المُعفاة من حقوق الطبع والنشر زُر:

https://eddiener.com/scales

لتكتشف قيمك ونقاط القوة في شخصيتك زُر:

www.viacharacter. org/

اقرأ وردد وشارك خارطة طريق التعاطف

'Charter for Compassion': https://charterforcompassion.org/charter/affirm

للتواصل مع المؤلف لمناقشة الإرشاد والبحث العلمي

البريـد الإلكـتروني info@drgarywood.co.uk أو زُر: www.drgary-wood.co.uk

هوامش

التمهيد:

1. Simon, W. (1996). Postmodern Sexualities. London: Routledge, p.1.

2. أو كما أجبت صحفيًا سألني عن نصائح حول العافية قائلًا "لا تكتب كتابًا عنه".

3. على الأرجح، أسوأ حلقة، على الإطلاق.

4. نعم نادني بـ "العم محظوظ". اتضح أن الكتلة لم تكن سوى التهابًا بسيطًا، تخلّصت منه ببضع كمّادات ساخنة - قبل أن أذهب لزيارة الطبيب.

5. كان عليّ أن أتامّل في هذا السؤال بعد قراءة Parker, I. (2020). Psychology through Critical Auto-Ethnography. London & New York: Routledge.

6. من كتب "الكاتب يبدأ الكتاب وحسب. القارئ هو من ينهيه"؟ على Skeptics https://skeptics.stackexchange.com/questions/44068/who-wrote-a-writer-only-begins-a-book-a-reader-finishes-it تم الدخول إليه في2020/3/3.

7. أذكر حين كنت طالبًا محاضرة ضيفيّة للطبيب النفسيّ ساشي ساشيداران افتتحها بقوله أنه الآن قد قرأ 75% من المواد التي يقتبسها باستمرار. في تلك اللحظة، شعرنا جميعًا أن قد انكشف أمرنا.

8. حـين يسـبّ عمـلائي في الإرشـاد النفـسي الجـدد للمـرة الأولى في إحـدى الجلسـات، يعتـذرون عـلى الفـور. عـادة أقـول لهـم أنـه مـن المهـم أن يكونـوا عـلى سـجيّتهم، وأضيـف "السـباب هوايتـي المفضّلـة". عـادة مـا يلطـف هـذا الأجـواء.

9. معروف باسم "براون" - لقبه.

10. Wood, G. (2008). Don't Wait for Your Ship to Come In . . . Swim Out to Meet It! Chichester: Capstone.

11. كـما يعـرّف في الاختبـار السـيكومتري البوصلـة السياسـية. انظـر https:// www.politicalcompass.org/. إنهـا طريقـة لقـول "اشـتراكي ديمقراطـي" دون إفـزاع النـاس.

12. شُـطبت (أو كـما يُقـال بالفرنسـية sous rature - قيـد المحـو) أسـوة بالفيلسـوف مارتـن هيدجـر (1889 - 1976) لإبـراز أن هـذا التصنيـف قـاصر لكـن ضروري. انظـر Taylor, V.E. & Winquist, C.E. (2001). Encyclopaedia of Postmodernism. London: Taylor & Francis, ص. 113. الفيلسـوف جـاك ديريـدا (1930 - 2004) فعلهـا أيضًـا.

13. مع أنني لا أنكر أن بعض وجوه اليانصيب الجيني منحتني بعض المزايا.

14. انظـر Bornstein, K. (1998). My Gender Workbook. New York & London: Routledge. بالنسـبة للضمائـر أسـتخدم هو/ـــه في الكتابـة، لكننـي سـيكولوجيًا أقـرب إلى هم/ـهم، لكـن ليـس لـدي اعـتراض عـلى هي/ـها. صرت أمـزح الآن أن ضمـيري الخـاص هـو it بحـرف Q صامـت. مجـددًا، أرى الضمائـر "قـاصرة لكـن ضروريـة". انظـر ملحوظـة 12.

15. إشـارة إلى أغنيـة "Sport - The Odd Boy" التـي كتبتهـا فيفيـان ستانشـال مـن ألبـوم Keynsham الصـادر عـام 1969 والـذي أدتـه فرقـة The Bonzo Dog - Doo Bah.

16. قبلها بثلاث سنوات، كانت قائمتي نفس القائمة تقريبًا، فقط بترتيب مختلف. إذا أردت أن تأخذ الاختبار بنفسك، زُر: https://www.viacharacter.org

17. ويتابع بقوله "وبالكاد يهرب من تصنيفه كمهرطق بغيض أو مخرّب خطير". انظر Andreski, S. (1972). Social Sciences as Sorcery. London: Andre Deutsch, p.104. يجب أن أكون محظوظًا جدًا!

18. لا أتذكر من قالها لي، لكنها تبدو كإعادة صياغة من اقتباس للشاعر والفيلسوف بول فاليري. (1871 - 1945) "القصيدة لا تُنهى أبدًا، تُهجر وحسب". انظر https://www.goodreads.com/author/quotes/141425.Paul_Val_ry. تم الدخول إليه في 7/3/2020.

الفصل الأول:

1. تحيّة الفالكن وسلامهم "عِش طويلًا، وازدهر" التي صاغها الممثل ليونارد نيموي في حرب النجوم. انظر : https://archive.li/3bK5. تم الدخول إليه في 3/8/2019 (نسق التاريخ: يوم/شهر/سنة).

2. نعم اخترت تلك الكتابة لأنها صارت القياسية في المملكة المتحدة. فوجئت أيضًا بأن وجدت عدّة إشارات لكلمة Wellbeing في المكتبات الإلكترونية. لنقاش حول التهجئات المختلفة انظر : https://grammarist. com/spelling/well-being-wellbeing/. تم الدخول إليه في 3/8/2019.

3. انظر: https://globalwellnessinstitute.org/press-room/press-releases/wellne ss-now-a-4-2-trillion-global-industry/. تم الدخول إليه في 14/7/2019.

4. Morin, A. (2019). How to Improve Your Psychological Well-Being. VeryWell Mind. www.verywellmind.com/improve-psychological-well-being-4177330. 19/1/2020 تـم الدخـول إليـه في.

5. Deacon, M. (2016). Michael Gove's Guide to Britain's Greatest Enemy . . . the Experts. The Telegraph. www.telegraph.co.uk/news/2016/06/10/michaelgoves-guide-to-britains-greatest-enemy-the-experts/. 13/6/2019 تـم الدخـول إليـه في.

انظـر أيضًـا Deb, S. (2016). Trump: 'The Experts Are Terrible'. CBS News. www. cbsnews.com/news/trump-the-experts-are-terrible/. تـم الدخـول إليـه في 13/6/2019.

6. إشـارة إلى "ميـمات" Karen عـلى فيسـبوك. لتـوازن نوعـي قـد تحتـاج لإضافـة 'Kevin' عـلى تويـتر.

7. غالبًا ما تستخدم "يقولون.." في التمهيد للجدالات.

8. اختصـار لـ popular psychology، بوبيـولار سـايكولوجي، علـم النفـس الشـعبي.

9. مثل "أعطني سمكة" مقابل "علمني الصيد"، كما يقول المثل البالي.

10. تُعرف بـ operational definitions - التعريفات التشغيلية.

11. أثنـاء تعلّمنـا، نعمـل مـن المألـوف إلى غـير المألـوف، ومـن الملمـوس إلى المجـرّد. لهـذا يبـدأ الكتـاب بتجربتـك الخاصـة: : .Wood, G.W. (2019). Letters to a New Student. Tips to Study Smarter from a Psychologist. London & New York: Routledge.

12. كـن مطمئنًـا: ليـس هـذا كتـاب مسـاعدة ذاتيـة ملهـم. لـن أطلـب منـك أن تعـوي في القمـر في منتصـف الليـل وترقـص عاريًـا عـلى قمـة تلّـة، وتقـدّم بالونًـا ورديًـا للكـون. مـا لم يكـن هـذا هـو مـا تهـوى فعلـه.

13. تبع ذلك العديد من المحادثات المضحكة من طراز كوميديا باسيل فاولتي خلال إقامتي. جملتي المفضّلة من تلك العطلة كانت "لن أصنع لك الأومليت، ولن تصنعه لك زوجتي المنفصلة عني"!

14. يقول بولونيوس في هاملت شكسبير (الفصل الأول - المشهد الثالث): "وفوق كل شيء: كن صادقًا مع ذاتك". في المسرحية، يتعلّق الأمر بالاهتمام بـ "الرجل الأول"، لا دعوات اليوم للفردية. تشمل الأمثلة الأخرى المقولة الشهيرة "اعرف ذاتك" (أو كن ذاتك) المحفورة على معبد أبولو في ديلفي، ودعوة مادونا "عبّر عن ذاتك".

15. Bee (1992) مُقتبس في McLeod, S. (2008). Self-Concept. Simply Psychology انظر: www.simplypsychology.org/self-concept.html. تم الدخول إليه في 4/11/2019.

16. McLeod (2008).

17. Dennett, D.C. (1992). The self as a Center of Narrative Gravity. In: F. Kessel, P. Cole & D. Johnson (eds.) Self and Consciousness: Multiple Perspectives. Hillsdale, NJ: Erlbaum.

انظر http://cogprints.org/266/1/selfctr.htm. تم الدخول إليه في 5/7/2019.

18. انظر Sedikides, C. & Spencer, S.J. (Eds.) (2007). The self. New York: Psychology Press.

19. Dodge, R., Daly, A., Huyton, J. & Sanders, L. (2012). The Challenge of Defining Wellbeing. International Journal of Wellbeing, 2 (3), 222-235. -0.5502/ijw. v2i3.4. تم الدخول إليه في 5/1/2020.

20. Davis, T. (2019). What Is Well-Being? Definition, Types, and Well-Being Skills. Psychology Today.

انظـر: www.psychologytoday.com/us/blog/click-here-happi
.ness/201901/what-is-well-being-definition-types-and-well-being-skills
تـم الدخـول إليـه في 8/1/2020.

21. Dodge et al. (2012). وهي صياغتي الخاصة، ليس اقتباسًا مباشرًا.
22. انظـر : the British Psychological Society (BPS): www.bps.org.uk.
انظـر أيضًـا: the American Psychological Association (APA): www.
apa.org/ تـم الدخـول إليـه في 28/6/2019.
23. اسـتخدام أكـثر مـن طريقـة للنظـر للأمـور مـن زوايـا مختلفـة يعـرف بالتثليـث - triangulation.
24. من مسرحيته الأشهر The Importance of Being Earnest, in 1895.
25. أراهـن أنـك غاضـب الآن لأنـك قفـزت لهـذه الحاشـية فقـط لتجـد أنهـا بـلا قيمـة. اللعنـة عليكـم أيهـا الخـبراء!
26. ومـع ذلـك كل مـا ننجـح في تحقيقـه هـو "الموضوعيـة المحـدودة". انظـر Wood, G.W. (2000). Intolerance of Ambiguity, Gender Stereotypes, and Attitudes to Sexuality. رسـالة دكتـوراه غـير منشـورة مـن برمنجهـام - جامعـة آسـتون.
27. Reynold, D.K. (1982). The Quiet Therapies. Japanese Pathways to Personal Growth. هونولولـو - مطبوعـات جامعـة هـاواي.
28. تهـدف سلسـلة سـيكولوجية كل شيء لسـد الفجـوة بـين علـم النفـس الأكاديمـي والبـوب سـايكولوجي، كتبـت بصـوت المؤلـف وضمـير المتكلـم، لكـن بنهـج قائـم عـلى الأدلـة.
29. تعـود عبـارة "لـو أننـي رأيـت أبعـد، فقـد كان ذلـك بالوقـوف عـلى أكتـاف العمالقـة" لإسـحق نيوتـن، عـالم الرياضيـات والفيزيـاء والفلـك واللاهـوت،

والمؤلـف. انظـر -https://discover.hsp.org/Record/dc-9792/ Descrip
tion#tabnav. تـم الدخـول إليـه في 28/6/2019

30. انظـر Rosnow, R.L. (1997). People Studying People. Artifacts and Ethics in Behavioral Research. New York: W.H. Freeman & Company

31. Hamby, S. (2018). Know Thyself: How to Write a Reflexivity Statement. Psychology Today.

انظـر: /www.psychologytoday.com/us/blog/the-web-violence/201805
know-thyself-how-write-reflexivity-statement. تـم الدخـول إليـه في 17/1/2020.

32. Wood (2019).

الفصل الثاني

1. Ries & Trout (1981) مُقتبس في Pratkanis, A. & Aronson, E. (2001). Age of Propaganda. The Everyday Use and Abuse of Persuasion (Rev. ed.). New York: Owl Books.

2. Fredrickson, B.L. (2004). The Broaden-and-build Theory of Positive Emotions. Philosophical Transactions of the Royal Society of London, 359 (1449), pp. 1367–1378.

نظر: /www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1693418
pdf/15347528.pdf. تم الدخول إليه في 19/3/2020

3. Wolf, M. (2018). Skim Reading Is the New Normal. The Effect on Society Is Profound. The Guardian.

انظــر: www.theguardian.com/commentisfree/2018/ aug/25/skim-reading-new-normal-maryanne-wolf. تــم الدخــول إليــه في 9/3/2020.

4. Braynov, S. & Sandholm, T. (2002). Incentive Compatible Mechanism for Trust Revelation. AAMAS'02.

انظر : www.csee.umbc.edu/~msmith27/read ings/protected/braynov-2002a.pdf. تـم الدخـول إليـه في 8/3/2020.

أيضًــا : Rotenberg, K.J. (2018). The Psychology of Trust. London & New York: Routledge, ص. 1.

5. Edelman (2020). Trust Barometer,

انظــر: www.edelman.com/trustbarometer. تــم الدخــول إليــه في 9/3/2020.

6. Humanists UK (بلا تاريخ). Religion and Belief: Some Surveys and Statistics. https://humanism.org.uk/campaigns/religion-and-belief-some-surveysand-statistics/. تـم الدخـول إليـه في 27/3/2020.

7. Gaiman, N. (2001). American Gods. London: Headline.

8. Pluckrose, H. (2017). The Problem with Truth and Reason in a Post-Truth Society. Areo Magazine.

انظــر: https://areomagazine.com/2017/12/08/the-prob lem-with-truth-and-reason-in-a-post-truth-society/. تــم الدخــول إليــه في 9/3/2020.

Wedge, M. (2017). The Historical Origin of 'Alternative Facts'. Psychology Today. www.psychologytoday.com/us/blog/suffer-the-children/201701/the-his torical-origin-alternative-facts. تــم الدخــول إليــه في 5/4/2020.

9. The Spectator (2017). Keeping Faith.

انظـر: www.spectator.co.uk/article/keep ing-faith-7-septem-ber-2017. تـم الدخـول إليـه في 9/3/2020.

10. Edelman (2020).

11. Edelman (2015) مُقتبس في Rotenberg (2018), ص. 1.

12. 12 Clench, S. (2020). Coronavirus: Donald Trump Changes Attitude After Downplaying the Virus for Months. News.com.au.

انظـر: www.news.com.au/finance/economy/world-economy/donald-trump-announces-massive-coronavirus-package/news-story/6c7a5e33fb842d9c05d1601e6427a564. تـم الدخـول إليـه في 20/3/2020.

Abraham, T. (2020). China's Response to the Coronavirus Shows What It Learned from the Sars Cover-up. The Guardian. www.theguardian.com/global/commentisfree/2020/jan/23/china-coronavirus-sars-cover-up-beijing-disease-dissent. تـم الدخـول إليـه في 20/3/2020.

'Big Ben Bongs' Refers to Great Bell in the Elisabeth Bell Tower at the Palace of Westminster in London. انظـر: Wharton, J. (2020). Cash Raised for Big Ben Brexit Bong Can't Be Spent on Ringing Bell. The Metro. https://metro.co.uk/2020/01/17/cashraised-big-ben-brexit-bong-cant-spent-ringing-bell-12073465/. تـم الدخـول إليـه في 20/3/2020.

13. Graham-Harrison, E. (2020). Coronavirus: How Asian Countries Acted While the West Dithered. The Guardian. www.theguardian.com/world/2020/mar/21/coronavirus-asia-acted-west-dithered-hong-kong-taiwan-europe. تـم الدخـول إليـه في 10/5/2020.

Bicker, L. (2020). Coronavirus in South Korea: How 'Trace, Test and Treat' May Be Saving Lives. BBC News. www.bbc.co.uk/news/world-asia-51836898. تـم الدخـول إليـه في 30/3/2020.

14. Duffy, N. (2020). Coronavirus in the UK: Public Health Experts and Political Opponents Call on Government to Share Modelling. i News.

انظـر: https://inews.co.uk/news/health/coronavirus-covid-19-uk-2450646-public-health-da ta-models-government-jeremy-corbyn. تـم الدخـول إليـه في 28/3/2020.

15. Huang, Y. (2020). U.S.-Chinese Distrust Is Inviting Dangerous Coronavirus Conspiracy Theories. Foreign Affairs.

انظـر: www.foreignaffairs.com/articles/ united-states/2020-03-05/ us-chinese-distrust-inviting-dangerous-corona virus-conspiracy. تـم الدخـول إليـه في 29/3/2020.

أيضًـا: Feuer, W. (2020). 'Confusion Breeds Distrust': China Keeps Changing How It Counts Coronavirus Cases. CNBC. انظـر: www.cnbc.com/2020/02/26/confusion-breeds-distrust-chinakeeps-changing-how-it-counts-coronavirus-cases.html. تـم الدخـول إليـه في 29/3/2020.

16. Wood, G.W. (2018). The Psychology of Gender. London & New York: Routledge.

17. Connell, R. & Pearse, R. (2014). Gender: In World Perspective. Cambridge: Polity Press.

18. Taub, A. (2020). Why Are Women-Led Nations Doing Better With Covid-19? New York Times.

انظــر: https://www.nytimes.com/2020/05/15/world/ coronavi-rus-women-leaders.html. تــم الدخــول إليــه في 10/7/2020. Brannon, R. (1976). The Male Sex Role: Our Culture's Blueprint of Manhood, and What It's Done for Us Lately. In: Deborah S. David & Robert Brannon (eds.) The Forty-Nine Percent Majority: The Male Sex Role. Reading, MA: Addison-Wesley, pp. 14–15, 30–32. ولتحليــل عــن الذكوريــة العســكرية انظــر: http://digitalhumanities.unl. edu/resources/students/blocke/milit-arymasculinitycomplex/intro.html. تــم الدخــول إليــه في 29/3/2020.

19. Taber, J.M., Leyva, B. & Persoskie, A. (2014). Why Do People Avoid Medical Care? A Qualitative Study Using National Data. Journal of Internal Medicine, 30 (3), pp. 290–297.

انظر: www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4351276/.

20. Lickerman, A. (2013). When Patients Refuse Their Doctors' Advice. Psychology Today. www.psychologytoday.com/us/blog/happiness-in-world/201311/when-patients-refuse-their-doctors-advice. تــم الدخــول إليــه في 28/3/2020.

21. Luciani, J. (2012). 6 Reasons We Ignore the Doctor's Advice (And Why We Shouldn't). HuffPost.

انظــر: www.huffpost.com/entry/ignore-doctor-ad vice_n_1262643. تــم الدخــول إليــه في 28/3/2020.

22. انظــر أيضًــا Tasler, N. (2013). Why We Ignore Good Advice. Psychology Today. انظــر: www.psychologytoday.com/us/blog/strate-

gic-thinking/201303/why-we-ignor egood-advice. تـم الدخـول إليـه في 28/3/2020. Vlassoff, C. (2007). Gender Differencesin De-terminants and Consequences of Health and Illness. Journal of Health, Population, and Nutrition, 25 (1), pp. 47–61. Koven, S. (2013). Why Patients Don't Always Follow Doctor's Orders. Boston Globe. انظـر: www.bostonglobe.com/lifestyle/health-wellness/2013/04/21/practice-why-patients-don-always-fol low-orders/6HRxBeEuLf7jCk2pu7iIKP/story.html. تـم الدخـول إليـه في 28/3/2020.

23. Erikson (1963) مُقتبـس في Wrightsman, L.S. (1992). Assumptions About Human Nature. Implications for Researchers and Practitioners (2nd ed.). London: Sage, 202 .ص.

24. Dodge et al. (2012). أعدت صياغتها، ليس اقتباسًا مباشرًا

25. Carrington, D. (2018). BBC Admits 'We Get Climate Change Coverage Wrong Too Often'. The Guardian.

انظـر:-www.theguardian.com/environment/2018/sep/07/bbc-we-get-climate-change-coverage-wrong-too-often. تـم الدخـول إليـه في 4/4/2020.

26. Proctor, K. (2020).UK Anti-Fake News Unit Dealing With Up to 10 False Coronavirus Articles a Day. The Guardian.

انظـر:-www.theguardian.com/world/2020/mar/30/uk-anti-fake-news-unit-coronavirus. تـم الدخـول إليـه في 5/4/2020.

27. Proctor (2020). The website was WND.com, rated far right and mixed factual reporting.

انظـر: /https://mediabiasfactcheck.com/world-net-daily-wnd. تـم الدخـول إليـه في 5/4/2020.

28. Waterson, J. (2020).UK Media Outlets Told Not to Promote Baseless 5G Coronavirus Theories. The Guardian.

انظر: www.theguardian.com/media/2020/apr/02/uk-media-out-lets-told-not-to-promote-baseless-5g-coronavirustheories. تم الدخول إليه في 4/4/2020.

29. Van Prooijen, J-W. (2018). The Psychology of Conspiracy Theories. London & New York: Routledge.

30. Beckett, C. (2015). How Journalism Is Turning Emotional and What That Might Mean for News. LSE Blog. https://blogs.lse.ac.uk/polis/2015/09/10/how-journalism-is-turning-emotional-and-what-that-might-mean-fornews/. تـم الدخـول إليـه في 4/4/2020.

31. Beckett (2015) يشـير هـذا إلى مقـال عـلى الإنترنـت، ولذلـك لا يوجـد رقـم للصفحـة).

32. انظر: The Assassin's Creed Wiki | Fandom: https://assassinscreed.fandom. com/wiki/The_Creed. تـم الدخـول إليـه في6/4/2020. ولأصـل المقولـة انظـر: Art and Popular Culture Encyclopaedia: www.artandpopularculture.com/Nothing_is_true%2C_everything_is_permitted. تـم الدخـول إليـه في 6/4/2020.

33. Waterson (2020).

34. Binns, A. (2017). Online Trolls Mustn't Be Allowed To Intimidate Journalists. The Conversation.

https://theconversation.com/online-trolls-mustntbe-al-:انظــر-
80531-lowed-to-intimidate-journalists. تــم الدخــول إليــه في 5/4/2020. و
Delgado, K. (2015). Why Is Robert Peston's Hair More Important Than It Sounds? Radio Times.

www.radiotimes.com/news/2015-02-11/why-isrobert-pestons-:انظــر-
hair-more-important-than-it-sounds/. تــم الدخــول إليــه في 6/4/2020.

35. Bunz, M. (2010). Most Journalists Use Social Media Such as Twitter and Facebook as a Source. The Guardian.

www.theguardian.com/media/pda/2010/feb/15/journalists-so-:انظــر-
cial-music-twitter-facebook. تــم الدخــول إليــه في 6/4/2020.

36. The Week (2019). Is the UK media's Election Coverage Fair? www.theweek.co.uk/104428/is-the-uk-media-s-election-coverage-fair. 31/3/2020 تــم الدخــول إليــه في.

37. تغريــدة بواســطة Michael Rosen 7/11/2019 في https://twitter.com/MichaelRosenYes/status/1192559543068307468. تــم الدخــول إليها في 23/1/2020. كانــت التغريــدة في ســياق التغطيــة الســلبية لرئيــس حــزب العــمّال البريطــاني جيريمــي كوربــين.

38. Pinborough, S. (2017). Top 10 Unreliable Narrators. The Guardian: انظــر. www.theguardian.com/books/2017/jan/04/top-10-unreliable-narrators-ed gar-allan-poe-gillian-flynn. تــم الدخــول إليــه في 4/4/2020.

39. فيديــو: Peter Oborne names and shames BBC and ITV journalists spreading fake news. انظــر: https://youtu.be/yX_wug7B7AM. تــم الدخــول إليــه في 4/4/2020. انظــر أيضًــا: Oborne, P. (2019). British

Journalists Have Become Part of Johnson's Fake News Machine. Open Democracy. انظر:www.opendemocracy.net/en/opendemocracyuk/british-journalists-have-become-part-of-johnsons-fakenews-machine/. تـم الدخـول إليـه في 4/4/2020.

40. The Daily Mail is rated right-wing with low factual reporting and considered untrustworthy. انظر: https://mediabiasfactcheck.com/daily-mail/. تـم الدخـول إليـه 4/4/2020. The Daily Telegraph is rated right-wing and 'mixed' for factual reporting. انظر: https://mediabiasfactcheck.com/daily-telegraph/. تـم الدخـول إليـه 4/4/2020.

41. Oborne, P. (2019).

42. من مراسلات شخصية مع جوناثان فوستر، بتاريخ 28/3/2020.

في رسـالتي الإلكترونيـة، استبدلت السـباب بــ '******'. كان ردّه "ليـس هـذا دقيقًـا، المصـدر، في الواقـع، هـو منهـج مهـارات الصحافـة للعـام الثالـث في جامعـة شـيفيلد. مـا تقتبسـه أنـت هـو خلطـة مـن مأثـورات - بعضهـا لي (كنـت المـدرّس المـشرف عـلى هـذه الـدورة) وإحداهـا لزميـلي "المراقـب" السـابق، نيـك دايفيـس، الـذي كان أسـتاذًا زائـرًا. لم يقـل أيّ منـا "مهمتـك أن تنظـر مـن النافـذة".

43. أوسكار وايلد (1845 - 1900) شاعر، وكاتب مسرحي، ومؤلف.

44. Tornoe, R. (2018). Trump to Veterans: Don't Believe What You're Reading or Seeing. The Philadelphia Inquirer. انظر: www.inquirer.com/philly/news/politics/ presidential/donald-trump-vfw-speech-kansas-city-what-youre-seeing-rea ding-not-whats-happening-20180724.html. تـم الدخـول إليـه 1/4/2020.

هنـاك مقولـة في روايـة 1984 لجـورج أورويـل " قـال لـك الحـزب أن ترفـض دليـل عينيـك وأذنيـك. كانـت تلـك وصيّتهـم الأخـيرة، والأكـثر أهميـة". انظـر://https genius.com/George-orwell-nineteen-eighty-four-book-1-chapter-7-an- no tated. تـم الدخـول إليـه 4/4/2020.

45. Friedman, U. (2017). Why Trump Is Thriving in an Age of Distrust. The Atlantic. انظـر: www.theatlantic.com/international/archive/2017/01/trumpedel man-trust-crisis/513350/. تـم الدخـول إليـه 11/4/2020.

46. Vosoughi, S., Roy, D. & Aral, S. (2018). The Spread of True and False News Online. Science, 359, 6380, pp. 1146–1151. https://science.sciencemag.org/ content/359/6380/1146. تـم الدخـول إليـه 6/4/2020.

47. The Real Story of 'Fake News'. Merriam-Webster Dictionary.

انظـر: www.merriam-webster.com/words-at-play/the-real-story-of-fake-news. تـم الدخـول إليـه 6/4/2020.

48. Murphy, M. (2018). Government Bans Phrase 'Fake News'. The Telegraph. www.telegraph.co.uk/technology/2018/10/22/government-bans-phrase-fakenews/. تـم الدخـول إليـه 6/4/2020.

49. Wardle, C. (2017). Fake News. It's Complicated. First Draft.

انظـر: https://first draftnews.org/latest/fake-news-complicated/. تـم الدخـول إليـه 4/4/2020.

50. Lind, D. (2018). President Donald Trump Finally Admits That 'Fake News' Just Means News He Doesn't Like. Vox. www.vox.

com/policy-and-politics/2018/5/9/17335306/trump-tweet-twitter-latest-fake-news-credentials. 6/4/2020 تـم الدخـول إليـه.

51. Griffin, A. (2019). General Election: Almost Every Tory Ad Dishonest, Compared with None of Labour's, Research Finds. The Independent. www.independent.co.uk/life-style/gadgets-and-tech/news/general-election-bo ris-johnson-conservatives-labour-corbyn-facebook-ads-a9241781.html. تـم الدخـول إليـه 6/4/2020.

52. Forster, K. (2017). Revealed: How Dangerous Fake Health News Conquered Facebook. The Independent.

انظر: www.independent.co.uk/life-style/ health-and-families/ health-news/fake-news-health-facebook-cruel-damaging-social-media-mike-adams-natural-health-ranger-conspiracy-a7498201. html. تم الدخول إليه 6/4/2020.

53. Naughton, J. (2020). Fake News About Covid-19 Can Be as Dangerous as the Virus. The Guardian. www.theguardian.com/commentisfree/2020/mar/14/fakenews-about-covid-19-can-be-as-dangerous-as-the-virus. 7/4/2020 تـم الدخـول إليـه.

54. Vosoughi et al (2018).

55. Chadwick, P. (2020). Why Fake News on Social Media Travels Faster Than the Truth. The Guardian.

انظـر: www.theguardian.com/commentisfree/2018/mar/19/fake-news-social-media-twitter-mit-journalism. تـم الدخـول إليـه 6/4/2020.

65. فيديو: نعوم تشومسكي 2017| حديث في جوجل.

انظـر: www.youtube.com/watch?v=2C-zWrhFqpM. تـم الدخـول إليـه 7/4/2020. شـاهد مـن 53:00.

57. Naughton (2020).

58. 'Same Time Tomorrow' by Laurie Anderson from her 1994 album Bright Red on Warner Brothers.

59. Fyodor Mikhailovich Dostoevsky (1821–1881).

انظـر: EncyclopaediaBritannica.www.britannica.com/biography/Fyodor-Dostoyevsky. تـم الدخـول إليـه 1/4/2020.

60. انظـر: www.eonline.com/shows/botched. تـم الدخـول إليـه 3/4/2020.

61. هناك أيضًا شعور بالانتصار على المنظومة.

62. www.realself.com/article/common-mistakes-choosing-plastic-surgeon.

63. Furnham, A. & Levitas, J. (2012). Factors That Motivate People to Undergo Cosmetic Surgery. The Canadian Journal of Plastic Surgery, 20 (4), pp. E47–e50.

انظـر: www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3513261/. تـم الدخـول إليـه 3/4/2020. وأيضًـا: Abbas, O.L. & Karadavut, U. (2017). Analysis of the Factors Affecting Men's Attitudes Toward Cosmetic Surgery: Body Image, Media Exposure, Social Network Use, Masculine Gender Role Stress and Religious Attitudes. Aesthetic Plastic Surgery, 41 (6), pp. 1454–1462.

انظـر: www.ncbi.nlm.nih.gov/ pubmed/28451800. تـم الدخـول إليـه 3/4/2020.

64. Abraham, A. & Zuckerman, D. (2011). Adolescents, Celebrity Worship, and Cosmetic Surgery. Journal of Adolescent Health, 49 (5), pp. 453–454.

انظـر: www.jahonline.org/article/S1054-139X(11)00302-8/fulltext. تـم الدخـول إليـه 3/4/2020.

65. BAAPS Consumer Safety Guidelines. British Association of Aesthetic Plastic Surgeons.

انظــر: https://baaps.org.uk/patients/safety_in_surgery/consumer_safety_guidelines.aspx. تــم الدخــول إليــه 3/4/2020.

66. Hackett, J. (2015). Roger Bacon. In Edward N. Zalta (ed.) The Stanford Encyclopedia of Philosophy (Spring 2015 ed.).

انظــر: https://plato.stanford.edu/archives/ spr2015/entries/roger-bacon. تــم الدخــول إليــه في 8/4/2020.

67. Hackett (2015).

68. Shermer (2011) مُقتبس في Van Prooijen (2018).

69. Van Prooijen (2018).

70. Martel et al. (2019), and Bago et al. (2019) مقتبس في: Pennycook, G., McPhetres, J., Zhang, Y. & Rand, D. (2020). Fighting COVID-19 Misinformation on Social Media: Experimental Evidence for a Scalable Accuracy Nudge Intervention.

انظر: https://psyarxiv.com/uhbk9/. تم الدخول إليه في 13/4/2020.

71. Beckett (2015) and Heshmat, S. (2015). What Is Confirmation Bias? Psychology Today.

انظـر:/www.psychologytoday.com/us/blog/science-choice/201504 what-is-confirmation-bias. تـم الدخـول إليـه في 10/4/2020.

72. انظـر: Cambridge definition of experiment: https://dictionary. cambridge. org/dictionary/english/experiment. تـم الدخـول إليـه في 13/4/2020.

73. Friedrich Nietzsche from The Joyful Wisdom, 78 .ص.

انظـر:/https://archive.org/details/completenietasch10nietuoft/page/78 mode/2up. تم الدخـول إليـه في 13/4/2020.

74. إدلمان (2020).

75. King, B.S. (2017). The Real Dunning-Kruger Graph. Graph Paper Diaries.

انظـر: https://graphpaperdiaries.com/2017/08/20/the-real-dunning-krugergrap h/. تـم الدخـول إليـه في 10/4/2020.

76. Roger Bacon (c.1219/20–c.1292) مقتبس في Andreski (1972), 8 .ص.

انظـر أيضًـا: Smith, R. (2017). Richard Smith: Roger Bacon on Ignorance and Peer Review. The BMJ Opinion.https://blogs.bmj.com/bmj/2017/05/04/richardsmith-roger-bacon-on-ignorance-and-peer-review/. تـم الدخـول إليـه في 9/9/2019. For the various للترجـمات المختلفـة تفقّـد http://www2.hawaii.edu/~daniel/ bacon.html. تـم الدخـول إليـه في 20/9/2019.

77. انظـر: http://www2.hawaii.edu/~daniel/bacon.html. تـم الدخـول إليـه في 8/4/2020.

78. CPS (2019). CPS Guidance for Experts on Disclosure, Unused Material and Case Management.

انظـر:-www.cps.gov.uk/legal-guidance/cps-guidance-experts-disclo sure-unused-material-and-case-management. تـم الدخـول إليـه في 14/4/2020.

79. Wood (2018).

80. تعريف من ميريام ويبستر.

انظـر:www.merriam-webster.com/dic tionary/custom. تـم الدخـول إليـه في 16/4/2020.

81. Prager is quoted in Lilienfeld, S.O., Lynn, S.J., Ruscio, J. & Beyerstein, B.L. (2010). 50 Great Myths of Popular Psychology. Chichester: Wiley-Blackwell, ص. 5.

82. Gardner, E. (2018). Conservative Video Producer Suing Google Over 'Censorship' Pushes for Injunction. The Hollywood Reporter.

انظـر:-www.hollywoodreporter.com/thr-esq/conservative-video-pro ducer-suing-google-cen sorship-pushes-injunction-1070959. تـم الدخـول إليـه في 2/4/2020.

83. Prager (2002) مُقتبس في Lilienfeld et al. (2010), ص. 5.

84. Asimov, I. (1980). A Cult of Ignorance. Newsweek, 21 January, ص. 19.

85. Goldberg, S. (2019). On Being Entitled to One's Opinion. Cardiff University. Blogs for Open Debate.

انظـر:-https://blogs.cardiff.ac.uk/openfordebate/2019/02/11/on-being entitled-to-ones-opinion/. تـم الدخـول إليـه في 12/4/2020.

86. Allem, J-P. (2010). Social Media Fuels Wave of Coronavirus Misinformation as Users Focus on Popularity, Not Accuracy. The Conversation.

انظـر: https://theconversation.com/social-media-fuels-wave-of-coronavirus-misinformationas-users-focus-on-popularity-not-accuracy-135179. تـم الدخـول إليـه في 13/4/2020. وأيضًـا : Pennycook et al. (2020).

87. مثل: Snopes.com, Fullfact.org، و Mediabiasfactcheck.com.

88. Majmundar, A., Allem, J-P., Cruz, T.B. & Unger, J.B. (2018).The Why We Retweet Scale. PLOS One.

انظـر: https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0206076. تـم الدخـول إليـه في 13/4/2020.

89. Boynton, P.N., Wood, G.W. & Greenhalgh, T. (2004). Hands-on Guide to Questionnaire Research. Reaching Beyond the White Middle Classes. BMJ,328 (7453), pp. 1433–1436.

انظـر: www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/ PMC421793/. تـم الدخـول إليـه في 14/4/2020.

90. Shouhayib, J. (2015). What Can Psychology Tell Us About Racism? American Psychological Association.

انظـر: www.apa.org/pi/about/newsletter/2015/12/rac ism-psychology. تـم الدخـول إليـه في 15/4/2020. And: Supple, S. (2005). Disability – Special Issue. The Psychologist.

انظـر: https://thepsychologist.bps.org.uk/volume-18/edition-7/disability-special-issue. تـم الدخـول إليـه في 16/4/2020.

91. Wood, G.W. (2019). Letters to a New Student. Tips to Study Smarter from Psychologist. London & New York: Routledge, ص. 85.

92. Andreski, S. (1972). Social Science a Sorcery. London: Andre Deutsch. p.32, p.59.

93. فيديو: بوريس جونسون يشرح كيف تتحدث مثل ونستون تشرشل؛ www. youtube.com/watch?v=FLak2IzIv7U&t=106s. تـم الدخـول إليـه في 1/4/2020. Video: Boris Johnson tests Evan Davis's Latin - BBC Newsnight. انظـر: www.youtube. com/watch?v=oJXyI-gwBNU. تـم الدخـول إليــه في 1/4/2020. Johnson, B. (2015). The Churchill Factor: How One Man Made History. London: Hodder.

94. McKay, B. & McKay, K. (2015, 2018). The Winston Churchill Guide to Public Speaking. Art of Manliness.

انظـر: www.artofmanliness.com/articles/guide-topublic-speaking/. تـم الدخـول إليـه في 7/4/2020.

95. مقتبـس في : Clayton, V. (2015). The Needless Complexity of Academic Writing. The Atlantic. انظـر: www.theatlantic.com/education/archive/2015/10/ complex-academic-writing/412255/. تـم الدخـول إليـه في 2/4/2020.

96. Wood (2019).

97. James, M. (2014–2020). Evaluation of Sources. History Skills.

انظر: www.histo ryskills.com/source-criticism/evaluation/. تم الدخول إليه في 16/4/2020. وأيضًا Stainton-Rogers & Stainton-Rogers (2001).

98. Stainton-Rogers & Stainton-Rogers (2001). Tony Benn (1925-2014) was a British politician and diarist.

انظر: Nichols, J. (2014). Tony Benn and the Five Essential Questions of Democracy. The Nation.

انظر:-www.thenation.com/article/tony-benn-and-five-essential-questions-democracy/ تم الدخول إليه في 13/6/2019.

99. Rotenberg (2018); Barefoot et al. (1998) مُقتبس في Rotenberg (2018); Fuertes et al. (2007) مُقتبس في Rotenberg (2018).

الفصل الثالث:

1. Sarbin, Theodore R. (1986). Narrative Psychology: The Storied Nature of Human Conduct. Santa Barbara, CA: Praeger.
2. Cron, L. (2012). Wired for Story: The Writer's Guide to Using Brain Science to Hook Readers from the Very First Sentence. CA: Ten Speed Press, ص. 1.
3. Hoffman, R.J. (1984). Vices, Gods and Virtues: Cosmology as a Mediating Force in Attitudes to Homosexuality. Journal of Homosexuality, 9, pp. 27–44.
4. Grayling, A.C. (2002). Scientist or Storyteller? The Guardian. انظر: www.theguard ian.com/books/2002/jun/22/socialsciences.gender. تم الدخول إليه في 20/2/2020.
5. Scarry, E. (1985). The Body in Pain. The Making and Unmaking of the World. Oxford: Oxford University Press. And: Wood,

G.W. (2018). The Psychology of Gender. Oxford: Routledge, ص.81.

6. Hardy, B. (2013). Tellers and Listeners: The Narrative Imagination. London: Bloomsbury Academic. And: Hardy (1977) مُقتبس في Snyder, I. (2006). New Media and Cultural Form: Narrative Versus Database.

انظـر: www.craigbellamy.net/2006/10/26/new-media-and-cultur-al-form-narrative-versus-data base/. تـم الدخـول إليـه في 18/2/2020.

7. Rosen, M. (2016). Michael Rosen on the Power of Storytelling. Country Living. www.countryliving.com/uk/wellbeing/a1202/michael-rosen-power-ofstorytelling/ تـم الدخـول إليـه في 28/1/2020.

8. Parker, I. (1994). Preface. In: P. Bannister, E. Burman, I. Parker, M. Taylor & C. Tindall (1994). Qualitative Methods in Psychology. A Research Guide. Buckingham: Open University Press, pp. 2–3.

9. The version I saw had no author details.

10. Beck, J. (2015). Life's Stories. How You Arrange the Plot Points of Your Life into a Narrative Can Shape Who You Are – and Is a Fundamental. The Atlantic. www.theatlantic.com/health/archive/2015/08/life-stories-narrative-psychologyredemption-mental-health/400796/ تـم الدخـول إليـه في 23/1/2020. Greenhalgh, T. & Hurwitz, B. (1998). Why Study Narrative? In: T. Greenhalgh & B. Hurwitz (eds.) Narrative Based Medicine. London: BMJ Books. Reynolds, R. (1984). Playing Ball on Running

Water. A Unique Japanese Guide to Getting More Out of Life. London: Sheldon Press.

11. Beck (2015). Aaker & Aaker (2016) مُقتبــس في Fielder, P. (2018). Why Your Brand Needs a Signature Story and How to Tell It. Medium.

انظـر: https://medium. com/better-marketing/signaturestory-7bcec-7faaedb. تـم الدخـول إليـه في 05/2/2020. أيضًـا: Briers, S. (2012). Psycho-babble. Exploding the Myths of the self-Help Generation. Harlow: Pearson Education، ص. 73.

12. مُقتبس في Beck (2015).

13. Mulkay (1985) مُقتبس في Stainton-Rogers, W. & Stainton-Rogers, R. (2001). The Psychology of Gender and Sexuality. Buckingham: Open University Press, 197 .ص.

14. Bort, R. (2019). Obama Calls Out Online Call-Out Culture: 'That's Not Activism'. Rolling Stone. www.rollingstone.com/politics/politics-news/obama-calls-out-callout-culture-not-activism-905600/ 31/1/2020 تـم الدخـول إليـه في.

15. Haidt, J. & Lukianoff, G. (2019). The Coddling of the American Mind: How Good Intentions and Bad Ideas Are Setting Up a Generation for Failure. London: Penguin.

16. Horowitz, A. (2013). On Looking. Even Walks with Experts. London: Scribner.

17. Horowitz (2013), 324 .ص.

18. بالطبع، السكيماتا هي بِنى يضعها الأطباء النفسيين لفهم فهمنا للعالم.

19. Wood (2018), 30 .ص.

20. Katz, D. (1960). The Functional Approach to the Study of Attitudes. Public Opinion Quarterly, 24, pp. 163–204.

21. Bartlett, F.C. (1932). Remembering: A Study in Experimental and Social Psychology. Cambridge University Press.

انظر: www.bartlett.psychol.cam.ac.uk/Conventional isation.htm. Accesses 27/2/2020.

22. McCleod, S. (2018). Eyewitness Testimony. Simply Psychology.

انظر: www.sim plypsychology.org/eyewitness-testimony.html. تم الدخول إليه في 1/3/2020.

23. Sharf, Z. (2018). 'Bohemian Rhapsody' Called Out for Factual Inaccuracies, Including 'Cruel' Handling of Freddie Mercury's HIV Diagnosis. Indie Wire.

انظر: www.indiewire.com/2018/11/bohemian-rhapso-dy-called-out-chang ing-history-freddie-mercury-aids-1202018135/.
تم الدخول إليه في 16/4/2020.

24. Tupper, E.F. (1973). The Theology of Wolfhart Pannenberg. Philadelphia: Westminster Press, pp. 100, 221.

25. Purser, R.E. & Millio, J. (2015). Mindfulness Revisited: A Buddhist-Based Conceptualization. Journal of Management Inquiry, 24 (1), pp. 3–24. Scherer, B. & Waistell, J. (2018). Incorporating Mindfulness: Questioning Capitalism. Journal of Management, Spirituality & Religion, 15 (2), pp. 123–140.

26. Purser, R. (2019) McMindfulness: How Mindfulness Became the New Capitalist Spirituality. London: Repeater.

27. Referencing Karl Marx's appraisal of religion – 'opium of the people'.

28. Purser (2019). And, Brazier, D. (2001). Zen Therapy. A Buddhist Approach to Psychotherapy. London: Robinson. Parker, I. (2020). Psychology Through Critical Auto-Ethnography. Oxford: Routledge, 3 .ص.

29. Blanco-Suarez, E. (2017). The Neuroscience of Loneliness. Psychology Today. www.psychologytoday.com/us/blog/brain-chemistry/201712/the-neuro science-loneliness. تـم الدخـول إليـه في 1/3/2020.

30. Wood, G. (2008). Don't Wait for Your Ship to Come In, Swim Out to Meet It. Chichester: Capstone.

31. Blanco-Suarez (2017). أنظـر أيضًـا: Cacioppo, J.T. & Cacioppo, S. (2018). The Growing Problem of Loneliness. The Lancet, 391 (10119), 426 .ص.

32. Wood (2008).

33. Mao, F. (2020). Coronavirus Panic: Why Are People Stockpiling Toilet Paper? BBC News.

انظـر: www.bbc.co.uk/news/world-australia-51731422. تـم الدخـول إليـه في 12/3/2020. أيضًـا: Mental Health Foundation (2020). Looking After YourMental Health During the Coronavirus Outbreak.

انظـر: www.mentalhealth.org.uk/publications/looking-af-ter-your-mental-health-during-coronavi rus-outbreak. تـم الدخـول إليـه في 12/3/2020.

34. Purser & Millio (2015).

35. Baumeister, R.F. (2011). Self and Identity: A Brief Overview of What They Are, What They Do, and How They Work. Annals of the New York Academy of Sciences, 1234 (1), pp. 48–55.

36. Baumeister (2011).

37. Dennett, D.C. (1992). The self as a Center of Narrative Gravity. In: F. Kessel, P. Cole & D. Johnson (eds.) Self and Consciousness: Multiple Perspectives. Hillsdale, NJ: Erlbaum.

انظـر: http://cogprints.org/266/1/selfctr.htm. تـم الدخـول إليـه في 5/7/2019.

وأيضًـا: Jussim, L. & Ashmore, R.D. (1997). Self and Identity: Fundamental Issues. Oxford: Oxford University Press.

38. Jussim & Ashmore (1997).

39. Wood, G. (2013). Unlock Your Confidence. London: Watkins.

40. Selfie: the arm's-length photographic self-portraits that started off in bathroom mirrors – before the advent of selfie-sticks (to extend our reach) and when mobile phones had only one camera.

41. Ward, B., Ward, M., Fried, O. & Paskhover, B. (2018). Nasal Distortion in Short-Distance Photographs: The Selfie Effect. JAMA Facial Plastic Surgery, 20 (4), pp. 333–335.

انظـــر: https://jamanetwork.com/journals/jamafacialplas ticsurgery/ 2673450/fullarticle. تــم الدخــول إليــه في 3/3/2020.

42. Kelly, H. (2013). 7 Tips for Taking Better Selfies. CNN Business.

انظـــر: https:// edition.cnn.com/2013/12/11/tech/mobile/selfie-pho- to-tips/. تــم الدخــول إليــه في 3/3/2020.

43. وإن كنــت تريــد أن تُدهــش بنتيجتــك، خــذ الاختبــار: Summers, G. (2018). Can We Guess Who You Are in Only 20 Questions, Playbuzz www.playbuzz.com/gregs/can-we-guess-who-you-are- in-only-20-questions. تــم الدخــول إليــه في 24/1/2020.

44. Manford, H., Kuhn, M.H. & McPartland, T.S. (1954). An Empirical Investigation of self-Attitudes. American Sociological Review, 19 (1), pp. 68–76.

انظـــر: http://stelar.edc.org/sites/stelar.edc.org/files/Kuhn_TwentyS- tatementsT est.pdf. تــم الدخــول إليــه في 28/1/2020.

45. Office for National Statistics (2018). Personal Well-Being User Guide. انظـر: www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/ wellbeing/methodolo gies/personalwellbeingsurveyuserguide. تـم الدخـول إليـه في 28/2/2020.

46. Office of National Statistics - ONS (2020). Personal and Economic Well-Being in the UK: February 2020.

انظـــر: www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/wellbeing/ bulletins/personalandeconomicwellbeingintheuk/february2020. تــم الدخــول إليــه في 28/2/2020.

47. For the definition of ikigai انظر: www.definitions.net/definition/ikigai. 20/4/2020 تـم الدخـول إليـه في.

48. Misselbrook, D. (2014). W Is for Wellbeing and the WHO Definition of Health. British Journal of General Practice, 64 (628), ص. 582. انظـر: www.ncbi.nlm. nih.gov/pmc/articles/PMC4220217/. 21/4/2020 تـم الدخـول إليـه في.

49. انظر: الإعلان العالمي لحقوق الإنسان - الأمم المتحدة.

انظـر: www.un.org/ en/universal-declaration-human-rights/index. html. تـم الدخـول إليـه في 20/4/2020.

50. Bambra, C., Fox, D. & Scott-Samuel, A. (2005). Towards a Politics of Health. Health Promotion International, 20 (2), pp. 187–193. doi:10.1093/heapro/ dah608.

51. Harper, D. (2015). Psychologists Against Austerity. The Psychologist. https://thepsychologist.bps.org.uk/volume-28/march-2015/psychologmaists-against-austerity. 1/4/2020 تـم الدخـول إليـه في.

52. Mellor, M. (2019). Austerity Was Based on a Fairytale About Money. The London Economic. www.thelondoneconomic.com/opinion/austerity-was-basedon-a-fairytale-about-money/24/06/. تـم الدخـول إليـه في 1/4/2020. أيضًا: Broait, F. (2017). The Truth Behind the 'Magic Money Tree'. Positive Money. https://positivemoney.org/2017/06/magic-money-tree/. تـم الدخـول إليـه في 1/4/2020.

53. Therrien, A. (2018). Life Expectancy Progress in UK 'Stops for First Time'. BBC News. www.bbc.co.uk/news/health-45638646. تـم الدخـول إليـه في 18/4/2020.

54. GDP – gross domestic product – measures the total value of all of the goods made and services provided during a specific period of time.

انظـر:-www.gov.uk/government/news/gross-domestic-product-gdp what-it-means-andwhy-it-matters. تـم الدخـول إليـه في 21/4/2020.

55. Kinderman, P. (2015). Why Are Governments Interested in Our Wellbeing? World Economic Forum.

انظـر:-www.weforum.org/agenda/2015/09/whyare-governments-in terested-in-our-wellbeing/. تـم الدخـول إليـه في 1/4/2020. أنظـر أيضًـا: Stratton, A. (2010). Happiness Index to Gauge Britain's National Mood. The Guardian. انظر: /www.theguardian.com/lifeandstyle/2010 nov/14/happiness-index-britain-national-mood. تـم الدخـول إليـه في 20/4/2020.

56. BBC News (2010).Plan to Measure Happiness 'Not Woolly'– Cameron.

انظـر: www.bbc.co.uk/news/uk-11833241. تـم الدخـول إليـه في 21/4/2020.

57. Wilkinson, R. & Pickett, K. (2009). The Spirit Level: Why More Equal Societies Almost Always Do Better. London: Allen Lane.

58. Rowlingson, K. (2011). Does Income Inequality Cause Health and Social Problems? Joseph Rowntree Foundation. www.jrf.

org.uk/report/does-income-inequality-cause-health-and-social-problems. 20/4/2020 تــم الدخــول إليــه في.

59. 59 Fisher, P. & Alita Nandi, A. (2015). Poverty Across Ethnic Groups Through Recession and Austerity. Joseph Rowntree Foundation.

60. انظــر: www.jrf.org.uk/report/poverty-across-ethnic-groups-through-recession-and-austerity. تــم الدخــول إليــه في 21/4/2020.

61. 60 Milne, C. (2019). We Can't Explicitly Link 130,000 Preventable Deaths to Austerity. Fullfact.org. https://fullfact.org/health/130000-preventable-deaths-aus terity/. تــم الدخــول إليــه في 18/4/2020. Also: Sippitt, A. (2017). Is Austerity Linked to 120,000 Unnecessary Deaths? Fullfact.org.

62. انظــر: https://fullfact.org/health/austerity-120000-unnecessary-deaths/. تــم الدخــول إليــه في 18/4/2020. أيضًــا: Helm, T. (2019). Austerity to Blame for 130,000 'Preventable' UK Deaths – Report. The Guardian. www.theguardian.com/politics/2019/jun/01/perfect-storm-austerity-behind-130000-deaths-uk-ippr-report. تــم الدخــول إليــه في 18/4/2020.

63. 61 Therrien, A. (2018). Life Expectancy Progress in UK 'Stops for First Time'. BBC News. www.bbc.co.uk/news/health-45638646. تــم الدخــول إليــه في 18/4/2020.

64. 62 BBC News (2019). Poverty in the UK is 'Systematic' and 'Tragic', Says UN Special Rapporteur.

65. انظر: www.bbc.co.uk/news/uk-48354692. تم الدخول إليه في 20/4/2020.

66. للتقرير كاملًا انظر: United Nations General Assembly (2018). Report of the Special Rapporteur on Extreme Poverty and Human Rights on His Mission to the United States of America.

67. انظر: https://undocs.org/A/ HRC/38/33/ADD.1. تم الدخول إليه في 20/4/2020.

68. 63 Chernomas, R. & Hudson, I. (2009). Social Murder: The Long-Term Effects of Conservative Economic Policy. International Journal of Health Services, 39 (1), pp. 107- 121.

69. انظر: www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19326781. تم الدخول إليه في 21/4/2020.

70. 64 Chu, B. (2015). The Wealth That Failed to Trickle Down: The Rich Do Get Richer While Poor Stay Poor, Report Suggests. The Independent.

71. انظر: www.independent.co.uk/news/business/analysis-and-features/the-wealth-thatfailed-to-trickle-down-report-suggests-rich-do-get-richer-while-poor-staypoor-9989183.html. تم الدخول إليه في 30/4/2020. Fisher, M. & Bubola, E. (2020). As Coronavirus Deepens Inequality, Inequality Worsens Its Spread. New York Times. www.nytimes.com/2020/03/15/world/europe/coronavirus-ine quality.html. تم الدخول إليه في 17/4/2020. أيضًا: Toynbee, P. (2020). Coronavirus Will Brutally Expose the Effect of a Decade of Public Service Cuts. The Guardian.

72. انظر: www.theguardian.com/commentisfree/2020/mar/05/coronavirus-epidemic-decade-austerity-public-services. تم الدخول إليه في 17/4/2020.

73. 65 Atkinson, A. (2020). George Osborne, Architect of U.K. Austerity, Says New Cuts Needed Post-Crisis. Bloomberg.

74. انظر: www.bloomberg.com/news/articles/2020-04-20/architect-of-u-k-austerity-says-retrenchment-neededpost-crisis. تم الدخول إليه في 21/4/2020.

75. 66 Bulman, M. (2019). Austerity Measures and Hostile Environment 'Entrenching Racism' in UK, Says UN. The Independent. www.independent.co.uk/news/uk/home-news/austerity-racism-hostile-environment-xenophobia-un-report-rapporteur-immigration-bame-a8959866.html. تم الدخول إليه في 15/2/2020.

76. 67 Evans, A. (2020). Emily Maitlis Warns Coronavirus Is Not a 'Great Leveller' as the Lower Paid Suffer More in Powerful BBC Newsnight Speech. iNews. https://inews.co.uk/news/health/emily-maitlist-bbc-newsnight-speech-coronavirus-warning-video-2534214. تم الدخول إليه في 18/4/2020.

77. 68 Booth, R. (2020). BAME Groups Hit Harder by Covid-19 Than White People, UK Study Suggest. The Guardian. www.theguardian.com/world/2020/apr/07/bame-groups-hit-harder-covid-19-than-white-people-uk. تم الدخول إليه في 1/5/2020. وأيضًا: BBC News (2020). Coronavirus Wreaks Havoc in African American Neighbourhoods.

78. انظر: www.bbc.co.uk/news/world-us-canada52194018. تم الدخول إليه في 1/5/2020.

79. 69 Siddique, H. (2020).UK Government Urged to Investigate Coronavirus Deaths of BAME Doctors. The Guardian. www.theguardian.com/society/2020/apr/10/uk-coronavirus-deaths-bame-doctors-bma. تم الدخول إليه في 17/4/2020.

80. 70 Dixon, H. (2020). PPE: Government Counted Each Glove as Single Item to Reach One Billion Total, Investigation Shows. The Telegraph. www.telegraph.co.uk/politics/2020/04/28/ppe-government-counted-glove-single-itemreach-one-billion-total/. تم الدخول إليه في 1/5/2020.

81. 71 Adams, G. (2020). How WAS Flagship BBC Show Infiltrated by the Left? When Panorama Turned Its Guns on the PPE Crisis, Five Medics Savaged the Tories' Approach. Yet They ALL Had Labour Links, Writes GUY ADAMS. The Daily Mail. www.dailymail.co.uk/news/article-8270999/How-Panorama-infiltrated-Left-BBC-interviewed-five-medics-Labour-links-PPE.html. تم الدخول إليه في 1/5/2020.

82. 72 Funke, M., Moritz Schularick, M. & Trebesch, C. (2016). Going to Extremes: Politics After Financial Crises, 1870–2014. European Economic Review, 88, pp. 227–260.

83. انظر: www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0014292116300587. تم الدخول إليه في 1/5/2020.

84. 73 Rampell, C. (2016). The Dangerous New Age of Global Autarky. The Washington Post. www.washingtonpost.com/opin-

ions/the-dangerous-new-age-of-autar ky/2016/06/06/7338791e-
2c21-11e6-b5db-e9bc84a2c8e4_story.html. تم الدخول إليه في 1/5/2020.

85. 74 Bulman (2019). 75 Walker, S. (2020). Hungary Passes Law That Will Let Orbán Rule by Decree. The Guardian. www.theguardian.com/world/2020/mar/30/hungary-jail-for-corona-virus-misinformation-viktor-orban. تم الدخول إليه في 1/5/2020.

86. 76 Pleasantville (1998)، إخراج: جاري روس.

87. 77 تعريف Woke من قاموس ميريام ويبستر.

88. انظر: www.merri am-webster.com/dictionary/woke. تم الدخول إليه في 3/5/2020.

89. 78 Foley, M. (2016). What Does 'Woke' Mean? There's More to the Slang Term Than You Think. www.bustle.com/articles/134893-what-does-woke-meantheres-more-to-the-slang-term-than-you-think. تم الدخول إليه في 4/5/2020.

90. 79 Myers, L. (2019). Why Being 'Woke' Without Doing the Work Is Detrimental. Milwaukee Courier.

91. انظر: https://milwaukeecourieronline.com/index.php/2019/12/06/why-being-woke-without-doing-the-work-is-detrimen tal/. تم الدخول إليه في 4/5/2020.

92. 80 Barr, S. (2019). Barack Obama Calls Out Cancel Culture: 'That's Not Activism, That's Not Bringing About Change'. The Independent.

93. انظــر: www.independent.co.uk/life-style/barack-obama-cancel-culture-woke-activism-social-me dia-interview-yara-shahidi-a9177396.html. تــم الدخــول إليــه في 4/5/2020.

94. 81 Rose, S. (2020). How the Word 'Woke' Was Weaponised by the Right. The Guardian. www.theguardian.com/society/shortcuts/2020/jan/21/how-theword-woke-was-weaponised-by-the-right. تــم الدخــول إليــه في 4/5/2020.

95. 82 Muder, D. (2012). The Distress of the Privileged. Blog: The Weekly Sift. https://week lysift.com/2012/09/10/the-distress-of-the-privileged/. تــم الدخــول إليــه في 3/5/2020.

96. 83 مُقتبــس في Wood (2018)، ص. 63، لأن رابــط المقابلــة مــع المخــرج عــلى الموقــع لا يعمــل. Pleasantville (1998)، إخــراج جــاري روس.

97. 84 لم يســتطيع Quote Investigator إرجــاع هــذه المقولــة لمصــدر واحــد بشــكل قاطــع.

98. انظــر: https://quoteinvestigator.com/2016/10/24/privilege/. تــم الدخــول إليــه في 18/4/2020.

99. 85 مقيــاس إدلمــان للثقــة. انظــر: www.edelman.com/trustbarometer. تــم الدخــول إليــه في 4/5/2020.

100. 86 Toynbee, P. (2020). Coronavirus Will Brutally Expose the Effect of a Decade of Public Service Cuts. The Guardian. www.theguardian.com/commentisfree/2020/mar/05/coronavirus-epidemic-decade-austeritypublic-services. تـم الدخـول إليـه في 6/3/2020.

87.101 Busby, M. (2020). 'The Government Has Abandoned Us': Gig Economy Workers Struggle to Cope. The Guardian. www.theguardian.com/business/2020/mar/17/the-government-has-abandoned-us-gig-economy-workers-strug gle-to-cope. تم الدخول إليه في 17/4/2020.

88.102 قصيدة: No Man Is an Island لـ جون جون.

103.انظر: https://allpoetry.com/ No-man-is-an-island. تم الدخول إليه في 29/3/2020.

89.104 Evans, A. (2020). Jeremy Corbyn Says Covid-19 Shows 'No One Is an Island' in Final PMQs as Labour Leader. iNews.

105.انظر: https://inews.co.uk/news/pmqs-jeremy-corbyn-cov-id-19-labour-leader-coronavirus-2518245. تم الدخول إليه في 29/3/2020.

90.106 Steinmetz, K. (2020). She Coined the Term 'Intersectionality' Over 30 Years Ago. Here's What It Means to Her Today. Time.

107.انظر: https://time. com/5786710/kimberle-crenshaw-intersectionality/. تم الدخول إليه في 6/3/2020.

91.108 IWDA (2018). What Does Intersectional Feminism Actually Mean? International Women's Development Agency. About us.

109.انظر: https://iwda.org.au/what-does-in tersectional-feminism-actually-mean/. تم الدخول إليه في 19/4/2020.

92.110 اقتباس لـ كرينشاو في شتاينميتز (2020).

93.111 Borstein, K. (1998). My Gender Workbook. London & New York: Routledge. Kate identifies as non-binary and her website uses female pronouns. http://kate bornstein.com/. تـم الدخـول إليــه في 19/4/2020.

94.112 اقتباس لـ كرينشاو في شتاينميتز (2020).

95.113 Brannon (2017) مُقتبس في Wood (2018), pp. 54–55.

96.114 اقتباس لـ كرينشاو في شتاينميتز (2020).

الفصل الرابع

1. Wheeler Johnson, M. (2013). Burnout Is Everywhere – Here's What Countries Are Doing to Fix It. Huff Post. انظـر: www.huffingtonpost.co.uk/ entry/worker-burnout-worldwide-governments_n_3678460?ri18n=true. تـم الدخــول إليــه في 1/4/2020.

2. Work-related stress, anxiety or depression statistics in Great Britain (2019). Health and Safety Executive.

انظـر: www.hse.gov.uk/statistics/causdis/stress. pdf. تـم الدخـول إليـه في 19/4/2020.

3. Mohney, G. (2018). Stress Costs U.S. $300 Billion Every Year. Healthline.

انظــر: www.healthline.com/health-news/stress-health-costs#1. تــم الدخـول إليـه في 19/4/2020. أيضًـا: Brondolo, E., Byer, K., Gianaros, P.J., Liu, C., Prather, A.A., Thomas, K. & Woods-Giscombé, C.L. (2017). Stress and Heath Disparities. Contexts, Mechanisms, and Interven-

tions Among Racial/Ethnic Minority and Low Socioeconomic Status Populations. American Psychological Association. www.apa.org/pi/health-disparities/resources/stress-report.pdf. تـم الدخـول إليـه في 25/4/2020.

4. Misselbrook, D. (2014). W Is for Wellbeing and the WHO Definition of Health. British Journal of General Practice, 64 (628), ص. 582.

انظـر: www.ncbi.nlm. nih.gov/pmc/articles/PMC4220217/. تـم الدخول إليـه في 21/4/2020.

5. قصيدة" المواطن المجهول" لـ و. هـ أودن (1907–1973). Poets.org:

انظـر: https://poets.org/poem/unknown-citizen. تـم الدخـول إليـه في 17/4/2020. أملـت في وضـع القصيـدة كلهـا لكننـي لم أتلـق ردًا بـالإذن باسـتخدامها في الموعـد المناسـب.

6. Lindner, R. (1952, 1971). The Revolutionist's Handbook. New York: Grove Press, ص. 67.

7. اسـكتش مـن الحلقـة 32، اسـتمر عـرض المسلسـل عـلى تلفزيـون البـي بي سي مـن 1969 إلى 1974.

8. Sims, A. (2015). The European Countries That Wash Their Hands Least After Going to the Toilet. The Independent.

انظـر:-www.independent.co.uk/news/world/europe/the-european-countries-that-wash-their-hands-least-aftergoing-to-the-toilet-a6757711.html. تـم الدخـول إليـه في 25/4/2020. أنظـر أيضًا: Timins, H. (2020). Hands Down, Men Worse at Bathroom Hygiene That Prevents

Coronavirus. Reuters. www.reuters.com/article/us-health-coronavi-rus-hand washing-idUSKBN20S2N7. تـم الدخـول إليـه في 25/4/2020.

9. For example, Gross, R.D. (2015). Psychology; The Science of Mind and Behaviour (7th ed.). London: Hodder Education.

10. Jahoda, M. (1958). Joint Commission on Mental Health and Illness Monograph Series: Vol. 1. Current Concepts of Positive Mental Health. Basic Books. https://doi.org/10.1037/11258-000.

11. Jahoda, M. (2009). Employment and Unemployment: A Social-Psychological Analysis (The Psychology of Social Issues). Cambridge: Cambridge University Press.

12. Maslow, A.H. (1987). Motivation and Personality (3rd ed.). London: Pearson Education.

13. Lindner, R. (1952, 1971). The Revolutionist's Handbook. New York: Grove Press, ص 4.

14. اقتبـاسي بتـصرّف (ليـس اقتباسًـا مبـاشرًا) مـن Dodge, R., Daly, A., Huyton, J. & Sanders, L. (2012). The Challenge of Defining Wellbeing. International Journal of Wellbeing, 2 (3), 222–235. doi:10.5502/ijw.v2i3.4. تـم الدخـول إليـه في 3/5/2020.

15. Cox, T. (1975). The Nature and Management of Stress. New Behaviour, 25, pp. 493–495.

16. McCleod, S. (2010). Stress and Live Events. Simply Psychology. www.sim plypsychology.org/SRRS.html. تـم الدخـول إليـه في 28/4/2020. Take the Holmes and Rahe Stress Test at: www.mindtools.com/pages/article/newTCS_82.htm. تـم الدخـول إليـه في

28/4/2020. أخـذت الاختبـار في الأسـبوع الأخـير مـن كتابـة هـذا الكتـاب، وأحـرزت 327!

17. Rahe, R.H. & Arthur, R.J. (1978). Life Change and Illness Studies: Past History and Future Directions. Journal of Human Stress, 4 (1), pp. 3–15.

18. Canadian Medical Hall of Fame (بـلا تاريـخ). Hans Selye, MD PhD. انظـر: www. cdnmedhall.org/inductees/hansselye. تـم الدخـول إليـه في 28/4/2020.

19. صـكّ الطبيـب النفـسي والـتر كانـون مصطلـح Fight or Flight (الشـجار أو الفـرار) عـام 1915.

20. American Psychological Association.(بلا تاريخ).

انظـر: www.apa.org/help center/stress-body. تـم الدخـول إليـه في 5/5/2020.

21. Wood, G.W. (2019). Letters to a New Student. Tips to Study Smarter from a Psychologist. London & New York: Routledge.

22. Given the Greek origins of each prefix, the two types of stress can be thought of as dystopian and utopian – loosely.

23. Yerkes, R.M. & Dodson, J.D. (1908). The Relation of Strength of Stimulus to Rapidity of Habit-formation. Journal of Comparative Neurology and Psychology, 18 (5), pp. 459–482.

24. Lazarus, R.S. & Folkman, S. (1984). Stress, Appraisal and Coping. New York: Springer, ص. 19.

25. McLeod, S. (2015). Stress Management. Simply Psychology.

انظـر: www.simplyp sychology.org/stress-management.html. تـم الدخـول إليـه في 3/5/2020. أيضًـا: Penley, J.A., Tomaka, J. & Wiebe, J.S. (2002). The Association of Coping to Physical and Psychological Health Outcomes: A Meta-analytic Review. Journal of Behavioral Medicine, 25 (6), pp. 551–603.

26. McLeod (2015). أيضًا: Penley et al. (2002).

27. Heid, M. (2018). You Asked: Is It Bad for You to Read the News Constantly? Time.

انظـر: https://time.com/5125894/is-reading-news-bad-for-you/ تـم الدخـول إليـه في 9/5/2020.

28. بما في ذلك ريتشارد لازاروس.

29. Kanner, A.D., Coyne, J.C., Schaefer, C. & Lazarus, R.S. (1981). Comparison of Two Modes of Stress Measurement: Daily Hassles and Uplifts Versus Major Life Events. Journal of Behavioral Medicine, 4 (1), pp. 1–39.

30. Maddi, S. (2002). The Story of Hardiness: Twenty Years of Theorizing, Research & Practice. Consulting Psychology Journal: Practice and Research, 54 (3), pp. 173–185.

31. Wood, G.W. (2019). Letters to a New Student. Tips to Study Smarter from a Psychologist. London & New York: Routledge.

الكتـاب مبنـي عـلى سلسـلة خطابـات موجـزة تشـبه صفحـات المشـاكل، يمكـن قراءتهـا بـأي ترتيـب. ويقـوم عـلى ثلاثـة عوامـل: التأسـيس، إدارة المعوّقـات، وعلـم النفـس العمـلي.

32. Katz, D. (1960) مُقتبس في Wood (2019). And: Berg, I.K. & Szabo, P. (2005). Brief Coaching for Lasting Solutions. London: W.W. Norton.

33. Selhub (2005), Pinilla (2008) and Lieberman (2013), all مُقتبس في Wood (2019).

34. Rhodes (2013) مُقتبس في Wood (2019).

35. Quan (2016), Alhola & Polo-Kantola (2007), and Gordon (2013), الكل مُقتبس في Wood (2019).

36. Jones & Gould (1996) مُقتبس في Wood (2019).

37. Watson (2015) and Lange (2013), كلاهما مُقتبس في Wood (2019).

38. Bryom (2016), Webb (2016), Lazarus & Folkman (1984), أيضًا مُقتبس في Wood (2019).

39. Kabat-Zinn (1994) مُقتبس في Bazin, O. & Kuyken, W. (2017). The Mindfulness Approach. Promises and Perils in the 21st Century. Psychology Review, November, pp. 20–23.

40. Wolpe (1991) مُقتبس في Wood (2019).

41. Hardy et al. (1996) مُقتبس في Wood (2019).

42. Bazin & Kuyken (2017), pp. 20–23.

43. Briers, S. (2012). Psychobabble. Exploding the Myths of the self-Help Generation. London: Pearson, 73 .ص.

44. Briers (2012).

45. Briers (2012), 73 .ص.



46. Luborsky et al. (1975) مُقتبـس في Bergsma (2007).لكـن في الأصـل: S. Rosenzweig (1936). Some Implicit Common Factors in Diverse Methods of Psychotherapy. American Journal of Orthopsychiatry, 6 (3), pp. 412–415. https://doi. org/10.1111/j.1939-0025.1936. tb05248.x.

47. Briers (2012).

48. Hubble & Miller (2004) مُقتبس في Bergsma (2007).

49. Talmon, M. (1990). Single Session Therapy: Maximizing the Effect of the First (and Often Only) Therapeutic Encounter. Chichester: Jossey-Bass.

50. انظر: https://twitter.com/matthaig1/status/1256982826978873344. تم الدخول إليه في 7/5/2020.

51. BBC News (2020). Coronavirus: Book Sales Surge as Readers Seek Escapism and Education. www.bbc.co.uk/news/entertainment-arts-52048582. تـم الدخـول إليـه في 7/5/2020. أيضًـا: The Telegraph (2020). Reading 'Can Help Reduce Stress'. www.telegraph.co.uk/news/health/news/5070874/Reading-canhelp-reduce-stress.html. تـم الدخـول إليـه في 7/5/2020.

52. Family Links (بـلا تاريـخ). Emotional Health and Wellbeing – Good Mental Health Starts Here.

انظـر: www.familylinks.org.uk/post/emotional-healthand-wellbeing-good-mental-health-starts-here. تـم الدخـول إليـه في 7/5/2020.

1. Salermo, S. (2005). SHAM. How the Gurus of the self-help Movement Makes Us Helpless. London & Boston: Nicholas Brealey.

2. الفقـرة الإعلانيـة هـي نـوع مـن إعلانـات التليفزيـون تتضمـن رقـم هاتـف مجّـاني أو موقـع بشـكل عـام.

3. LaRosa, J. (2018). The $10 Billion self-Improvement Market Adjusts to a New Generation. MarketReasrch.com blog. انظـر: https://blog.marketresearch. com/the-10-billion-self-improvement-market-adjusts-to-new-generation. تـم الدخـول إليـه في 22/4/2020.

4. Metcalf, T. (no date). The self Improvement Industry. Bizfluent.

انظـر: https://bizflu ent.com/13355649/the-self-improvement-industry. تـم الدخـول إليـه في 22/4/2020.

5. Flood, A. (2017). Sales of Mind, Body, Spirit Books Boom in UK Amid 'Mindfulness Mega-trend'. The Guardian.

انظـر: www.theguardian.com/books/2017/jul/31/sales-of-mind-body-spirit-books-boom-in-uk-amid-mindfulnessmega-trend. تـم الدخـول إليـه في 22/4/2020.

6. Flood, A. (2020). Mrs Hinch Cleans Up with Book Sales as Britons Tidy Homes in Lockdown. The Guardian. www.theguardian.com/books/2020/apr/08/mrs-hinch-cleans-up-with-book-sales-as-britons-tidy-homes-inlockdown. تـم الدخـول إليـه في 22/4/2020.

7. أعـترف أننـي كتبـت بضـع كتـب التنميـة البشريـة، ولتحكـم أنـت في أيّـة فئـة تقـع كتبـي.

8. واسـتخدمت هنـا لفظًـا نظيفـا ليناسـب الجمهـور العائـليّ، يطلـق عـلى بايرايـت الحديـد لفـظ "ذهـب الحمقـى" لأنهـم يشـبه الذهـب، لكنـه يحتـوي عـلى رُقَـط دقيقـة مـن الذهـب الحقيقـي في بعـض الأحيـان.

9. النقـوش أعـلى بوابـات جهنـم في "إنفيرنـو - الجحيـم" الجـزء الأول مـن ملحمـة دانتـي ألغـيري (1265 - 1321) الشـعرية: الكوميديـا الإلهيـة.

10. العنـوان الأصـلي لهـذا الفصـل كان "هـل تـضر كتـب التنميـة البشريـة بصحتـك وعافيتـك" ولكـن الـردّ الـذي حصلـت عليـه في مرحلـة اقـتراح هـذا الكتـاب تسـاءل عـما إذا كان مـن شـأن عنـوان كهـذا أن ينفّـر قـرّاء كتـب التنميـة البشريـة. أحـد أهـداف هـذا الكتـاب هـو سـد الفجـوة بـين علـم النفـس الشـعبوي والأكاديميـا.

11. وكذلك الراديو والتليفزيون.

12. هنـا تصبـح التسـاؤلات النقديـة عـن "السـلطة غـير الجديـرة" مـن الفصـل الثـاني مفيـدة.

13. Papachristos, A. (2018). Reading For 6 Minutes Each Day Can Reduce Stress By 68 Percent, Study Says. A Plus. https://articles.aplus.com/a/reading-6-minutes-each-day-reduce-stress-68-percent. تـم الدخـول إليـه في 5/5/2020.

14. Lehr, F. (1981). Bibliotherapy. Journal of Reading, 25 (1), pp. 76–79.

15. Pardeck, John T. (1993). Using Bibliotherapy in Clinical Practice: A Guide to self-help Books (Contributions in Psychology). CT: Greenwood Press.

16. انظـر تعريـف ميريـام ويبسـتر للمسـاعدة الذاتيـة: www.merriam-web-ster.com/ dictionary/self-help. تـم الدخـول إليـه في 23/4/2020.

17. Pardeck (1993). And: Starker, S. (1989, 2002). Oracle at the Supermarket; The American Preoccupation with self-help Books. New Brunswick: Transaction Publishers.

18. Starker (1989, 2002).

19. Bergsma, A. (2008). Do self-help Books Help? Journal of Happiness Studies, 9, pp. 341–360.

انظـر: https://doi.org/10.1007/s10902-006-9041-2. تـم الدخـول إليـه في 23/4/2020.

20. الكتـاب المقصـود هـو Wood, G. (2008). Don't Wait for Your Ship to Come In . . . Swim Out to Meet It! Chichester: Capstone. للأسف، مُحـي التعليـق عـلى أمـازون الآن.

21. Salerno (2005). Wood, G. (2013). Unlock Your Confidence. London: Warkins.

22. Starker (1989, 2002).

23. Bergsma (2008).

24. Wilson & Ash (2000) مُقتبس في Bergsma (2008).

25. Weekbladpers Tijdschriften (2004) مُقتبس في Bergsma (2008).

26. Veenhoven (1988) مُقتبس في Bergsma (2008).

27. Gaille, B. (2017). 19 self Improvement Industry Statistics and Trends.BrandonGaille.com

انظـر:-https://brandongaille.com/18-self-improvementindustry-statis
tics-and-trends/. تـم الدخـول إليـه في 24/4/2020.

28. de Botton, A. (2012). In Defence of self-help Books. The Guardian.

انظـر:-www.theguardian.com/commentisfree/2012/may/17/in-de
fence-of-self-helpbooks. تـم الدخـول إليـه في 22/2/2020.

29. Zhou, Y. (2017). Goodreads Data Show That Women Reading self-help Books Are Getting Advice from Men. Quartz.

انظـر:-https://qz.com/1106341/mostwomen-reading-self-help-books
are-getting-advice-from-men/. تـم الدخـول إليـه في 22/4/2020.

30. Wood, G.W. (2018). The Psychology of Gender. London & New York: Routledge.

31. Zhou (2017).

32. Cuijpers (1997) مُقتبس في Bergsma (2008). التحليـل التلـوي (تحليـل الميتـا) هـو تحليـل إحصـائي يجمـع بـين نتائـج عـدّة دراسـات.

33. Willemse et al. (2004) مُقتبس في Bergsma (2008).

34. Bergsma (2008).

35. Mains & Scoggins (2003) مُقتبس في Bergsma (2008).

36. Bergsman (2008).

37. نُـشر مسـاعدة الـذات أثنـاء جائحـة الكولـيرا الثالثـة بـين 1846 - 1860. بالمصادفـة، اثنـان مـن أكـثر كتـب التنميـة البشريـة شـعبية نُـشرا في الثلاثينيـات أثنـاء الكسـاد الكبير، وهـما كيـف تكسـب الأصدقـاء وتؤثـر في النـاس عـام 1932 لــ ديـل كارنييـج، وفكّـر تصبـح غنيًـا عـام 1937 لنابوليـون هيـل. هـل نـرى عـددًا كبـيرًا مـن كتـب مـا بعـد الجائحـة لمسـاعدة الـذات -

تحتضـن الرعايـة وعلـوم البيئـة والطهـو المنـزلي والتنظيـف؟ هـذا مـا سـوف نـراه.

38. Mark, K. (2009). Samuel Smiles and self-help. The Encyclopedia of Pedagogy and Informal Education.

انظــر: www.infed.org/thinkers/samuel_smiles_self_help.htm. تــم الدخــول إليــه في 22/4/2020. أيضًــا: British Library Collection Items (no date). self-Help by Samuel Smiles. انظـر: /www.bl.uk/collection-items self-help-bysamuel-smiles. تــم الدخــول إليــه في 22/4/2020.

39. Mark (2009). Also: British Library Collection Items (no date).

40. Liker, Jeffrey K. (2004). The Toyota Way. McGraw Hill, 17 .ص.

41. Appiah, K.A. (2018). The Myth of Meritocracy: Who Really Gets What They Deserve? The Guardian. www.theguardian.com/news/2018/oct/19/the-myth-of-meritocracy-who-really-gets-what-they-deserve. 29/4/2020 تــم الدخــول إليــه في.

42. Smiles, S. (1897). self-Help with Illustrations of Conduct and Perseverance (Popular ed.). London: John Murray.

انظـر: www.gutenberg.org/files/935/935-h/935-h. htm. تـم الدخـول إليـه في 24/4/2020.

43. British Library Collection Items (no date).

44. New Economics Foundation (2013). Framing the Economy: The Austerity Story. London: New Economics Foundation.

45. Davis, L.J. (2009). Obsession: A History. Chicago: University of Chicago Press, 173 .ص.

46. ولهـذا عـادة مـا يكـون لـ "كل مـا تحتـاج إلى معرفتـه لتغـيّر حياتك في سـبعة أيـام" ملحـق، ثـم ملحـق آخـر، و آخـر، وآخـر.

47. أنا راضٍ جدًا عن تلك العبارة.

48. هذه عبارات مركّبة، لا اقتباسات فعلية.

49. Briers, S. (2012). Psychobabble. Exploding the Myths of the Self-Help Generation. London: Pearson.

50. مسندة إلى لي براون، مع الاعتذار له.

51. Van Prooijen, J-W. (2018). The Psychology of Conspiracy Theories. London & New York: Routledge. Myers (2002) and Stanovich (2007) both مُقتبـس في Lilienfeld et al. (2010), 4 .ص.

52. Hyde, J.S. (2005). Gender Similarities Hypothesis. American Psychologist, 60 (6), pp. 581--592. لمراجعـة البحـث، انظـر كتـابي Wood (2018).

53. Rippon, G. (2015) مُقتبس في Wood (2018).

54. Sperry, R.W. (1968). Hemisphere Deconnection and Unity in Conscious Awareness. American Psychologist, 23 (10), 723.

55. Nielsen et al. (2013) مُقتبس في Wood (2018).

56. Lilienfeld, S.O. (2010). 50 Great Myths of Popular Psychology. Shattering Widespread Misconceptions About Human Behaviour. Chichester: Wiley-Blackwell.

57. Thyer, B.A. & Pignotti, M.G. (2015). Science and Pseudoscience in Social Work Practice. New York: Springer Publishing Company. And: Witkowski, T. (2010). Thirty-Five Years of Research on

Neuro-Linguistic Programming. NLP Research Data Base. State of the Art or Pseudoscientific Decoration?Polish Psychological Bulletin, 41 (2). انظـر: http://journals.pan.pl/dlibra/publi cation/114591/edition/99644/content. And: Sharpley, C.F. (1987). Research Findings on Neurolinguistic Programming: Nonsupportive Data or an Untestable Theory? Journal of Counseling Psychology, 34 (1), pp. 103–107. doi:10.1037/0022-0167.34.1.103.

58. BBC News (2009). Cat Registered as Hypnotherapist. http://news.bbc. co.uk/1/hi/8303126.stm. تـم الدخـول إليـه في 29/4/2020.

59. Wood, G. (2009). Blogpost: Body Language Myth: The 7%–38%–55% Rule. https://psycentral.wordpress.com/2009/03/03/body-language-myth-7- 38-55-rule-dr-gary-wood-psycholog/. تـم الدخـول إليـه في 29/4/2020.

60. Harrison, T. (2020). The Horror of Toxic Positivity: Why Positive Thinking Can Be Harmful. The Mind Journal. انظـر: https://themindsjournal.com/tox ic-positivity/. تـم الدخـول إليـه في 5/5/2020.

61. Jahoda, M. (1958). Joint Commission on Mental Health and Illness Monograph Series: Vol. 1. Current Concepts of Positive Mental Health. Basic Books. https:// doi.org/10.1037/11258-000.

62. Ehrenreich, B. (2010). Smile or Die. How Positive Thinking Fooled America & the World. London: Granta.

63. Salerno (2005).

64. Wood, G. (2010). Look Out! Look Out! Psychobabble Blue Monday Is About! The Most Gullible Day of the Year. https://

psycentral.wordpress.com/2010/01/17/psychobabble-blue-monday-psychology/. 2/5/2020 تـم الدخـول إليـه في.

65. McCaugherty, S. (2020). WATCH: Dr. Phil Responds to Criticism After Comments on Fox News. Heavy. https://heavy.com/news/2020/04/dr-phil-re sponds-criticism/. تـم الدخـول إليـه في 2/5/2020. And: McCaugherty, S. (2020). Dr. Oz Under Fire After '2–3 Percent' Trade-Off for Opening Schools Comment. Heavy. https://heavy.com/news/2020/04/dr-oz-reopening-schools/. تـم الدخـول إليـه في 2/5/2020.

66. Korownyk, C., Kolber, M.R., McCormack, J., Lam, V., Overbo, K., Candra Cotton, C., Finley, C., Turgeon, R.D., Garrison, S., Lindblad, A.J., Banh, H.L., Campbell-Scherer, D., Vandermeer, B. & Allan, G.M. (2014). Televised Medical Talk Shows – What They Recommend and the Evidence to Support Their Recommendations: A Prospective Observational Study. BMJ, 349, g7346. doi: https://doi.org/10.1136/bmj.g7346. تـم الدخـول إليـه في 20/6/2019.

67. Although Salerno tends to get a bit carried away and only stops short of blaming the self-help industry for the fall of Rome.

68. M.C. Escher (1898–1972) was a Dutch graphic artist who made mathematically inspired woodcuts including impossible objects and explorations of infinity.

69. Bateson, G., Jackson, D.D., Haley, J. & Weakland, J. (1956). Toward a Theory of Schizophrenia. Behavioral Science, 1, pp. 251–264.

70. Laing, R.D. (1970). Knots. London: Penguin.

71. Moberly, N.J. & Dickson, J.M. (2018). Goal Conflict, Ambivalence and Psychological Distress: Concurrent and Longitudinal Relationships. Personality and Individual Differences, 129, pp. 38-42. doi:10.1016/j.paid.2018.03.008. تـم الدخـول إليـه في 29/4/2020. www.researchgate.net/publication/323798202_Goal_conflict_ambivalence_and_psychological_distress_Concurrent_and_ longitudinal_relationships.

72. Borstein, K. (1998). My Gender Workbook. London& New York: Routledge.

73. Pérez, J.E. (1999). Eysenck (1970) مُقتبـس في Integration of CognitiveBehavioral and Interpersonal Therapies for Latinos: An Argument for Technical Eclecticism. Journal of Contemporary Psychotherapy, 29 (3) pp. 169-183.

74. يمكنـك أن تحظـى بصفقـة كاملـة لعينـة لـو قـررت أن تسـب وتلعـن بنفسـك، ومقابـل جـزء مـن السـعر اللعـين.

75. Wood, G. (2013). 3 Tips to Get the Most from a self Help Book. https://psycentral.wordpress.com/2013/08/23/how-to-get-the-most-from-a-selfhelp-book-dr-gary-wood-life-coach-birmingham/. 24/4/2020 تـم الدخـول إليـه في.

76. Krauss Whitbourne, S. (2012). Five Things You Need to Know About selfHelp Books. Psychology Today.

انظر: www.psychologytoday.com/us/blog/fulfill-ment-any-age/201205/five-things-you-need-know-about-self-help-books. تم الدخول إليه في 24/4/2020.

77. انظر: Reading Well Website. https://reading-well.org.uk/.

78. Wood, G.W. (2019). Letters to a New Student. Tips to Study Smarter from a Psychologist. London & New York: Routledge.

79. Robinson (1970) مُقتبس في Wood (2019).

80. This depends on the nature of the issues you want to work on, so be aware of confidentiality issues.

81. P.S.: I once attended a one-day meditation workshop by a yogi named Clive, with a double-barrel surname, whose Tigger-like exuberance was only matched by the liveliness of his tie-dyed yoga pants. There is actually no point to this sentence, but I just wanted to share it with someone.

الفصل السادس

1. Peterson, C. (2008). What Is Positive Psychology, and What Is It Not? Psychology Today. انظر: www.psychologytoday.com/us/blog/the-good-life/200805/ what-is-positive-psychology-and-what-is-it-not. تم الدخول إليه في 26/4/2020.

2. Max, D.T. (2007). Happiness 101. New York Times Magazine. انظر: www.nytimes. com/2007/01/07/magazine/07happiness.t.html. تم الدخول إليه في 6/5/2020.

3. International Positive Psychology Association (بلا تاريخ). About IPPA. انظر: www.ippanetwork.org/about/. تم الدخول إليه في 6/5/2020.

4. McVeigh, T. (2011). David Cameron Measuring 'Wrong Type of Happiness'. The Guardian. انظر: www.theguardian.com/politics/2011/apr/10/david-cam eron-wrong-type-happiness. تم الدخول إليه في 6/5/2020.

5. Or else, they'd taken an instant dislike to me. Or they just didn't want to be there. Needless to say, I didn't accept the job offer. And over the next year the same post was advertised many times. I count it as a narrow escape.

6. تُنطق مي-هاي تشك-سِنت-مي هاي لكن مارتن سليجمان يناديه مايك.

7. Selihman, M. & Csikszenthihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An Introduction. American Psychologist, 55(1), pp.5–14. انظر: DOI: 10.1037/0003-066X.55.1.5, 5 ص.

8. Seligman & Csikszentmihalyi (2000), 13 ص.

9. Seligman & Csikszentmihalyi (2000), 5 ص.

10. Malow, A.H. (1997). Motivation and Personality, Third Edition. London: Pearson.

11. Froh, J.F. (2004). The History of Positive Psychology: Truth Be Told. NYS Psychologist, pp. 18–20.

12. Seligman, M. (2004). The New Era of Positive Psychology. TED Talks. انظر: www.ted.com/talks/martin_seligman_the_new_era_of_positive_psychol ogy. تم الدخول إليه في 27/4/2020.

13. Grenville-Cleave (2012). أنظـر أيضًـا: Dodge, R., Daly, A., Huyton, J. & Sanders, L. (2012). The Challenge of Defining Wellbeing. International Journal of Wellbeing, 2 (3), pp. 222–235. doi:10.5502/ijw.v2i3.4.

14. المقاييـس المختلفـة علـى موقـع إد دايـنر مجانيّـة. انظـر: https://eddi ener.com/scales. تـم الدخول إليـه في 27/4/2020.

15. Geirland, J. (1996). Go with the Flow. Wired Magazine, September, Issue 4.09. انظـر: www.wired.com/1996/09/czik/. تـم الدخـول إليـه في 2/5/2020.

16. Csikszentmihalyi, M. (1997). Finding Flow: The Psychology of Engagement with Everyday Life. New York: Perseus Books.

17. Wood, G.W. (2019). Letters to a New Student. Tips to Study Smarter from a Psychologist. London & New York: Routledge.

18. Geirland (1996).

19. McVeigh (2011).

20. Fredrickson, B.L. & Losada, M.F. (2005). Positive Affect and Complex Dynamics of Human Flourishing. American Psychologist, 60 (7), pp. 678–686. doi:10.1037/0003-066x.60.7.678.

21. Corey, L.M., Keyes, C.L.M. & Haidt, J. (2002). Flourishing: Positive Psychology and the Life Well-Lived. Washington: American Psychological Association.

22. Jahoda, M. (1958). Joint Commission on Mental Health and Illness Monograph Series: Vol. 1. Current Concepts of Positive Mental Health. Basic Books. https:// doi.org/10.1037/11258-000.

It's not surprising that Carol Ryff is the Marie Jahoda Professor of Psychology at the University of Wisconsin-Madison.

23. Video: How to Ikigai | Tim Tamashiro | TEDxYYC, انظر: https://youtu.be/ pk-PcJS2QaU. 6/5/2020 تـم الدخـول إليه في.

24. Mitsuhashi, Y. (2017). Ikigai: A Japanese Concept to Improve Work and Life. BBC Worklife. www.bbc.com/worklife/article/20170807-ikigai-a-japaneseconcept-to-improve-work-and-life.

تم الدخول إليه في 6/5/2020.

25. Kowalski, K. (2019). The Truth About Ikigai: Definitions, Diagrams & Myths About the Japanese Life Purpose. Sloww, انظـر: www.sloww.co/ikigai/. تـم الدخـول إليـه في 6//5/2020. أنظـر أيضًـا: Kowalski, K. (2019). Ikigai 2.0: Evolving the Ikigai Diagram for Life Purpose (& Why and How It Needs to Be Redesigned). Sloww, انظـر: www.sloww.co/ikigai-2-0/. تـم الدخـول إليـه في 6/5/2020.

26. Kamiya (1966) مُقتبـس في Nakanishi, N. (1999). Letter from Japan. 'Ikigai' in Older Japanese People. Age and Ageing, 28, pp. 323–324.

27. Nakanishi (1999).

28. Mitsuhashi (2017).

29. Yaden, D.B., Eichstaedt, J.C. & Medaglia, J.D. (2018). The Future of Technology in Positive Psychology: Methodological Advances

in the Science of Well-Being. Frontiers in Psychology, 9, 962 .ص. doi:10.3389/fpsyg.2018.00962.

30. World Well-Being Project. About Us. انظـر: www.wwbp.org/about.html. 10/5/2020 تـم الدخـول إليـه في.

31. Ehrenreich, B. (2009). Smile or Die. How Positive Thinking Fooled America & the World. London: Granta. أنظـر أيضًـا: Andrew, A. (2014). The British Amateur Who Debunked the Mathematics of Happiness. The Guardian. انظـر: www.theguardian.com/science/2014/jan/19/mathematics-of-happiness-debunked-nick-brown.

تم الدخول إليه في 6/5/2020.

32. Joseph, J. (2013). The Trouble with Twin Studies. Mad in America. انظـر: www.madinamerica.com/2013/03/the-trouble-with-twin-studies/. 27/4/2020 تـم الدخـول إليـه في.

33. Becker, D. & Marecek, J. (2008). Positive Psychology: History in the Remaking? Theory in Psychology, 18 (5), pp. 591-604. https://doi.org/10.1177/ 0959354308093397.

34. Huxley, A. (1932). Brave New World. London: Chatto & Windus.

35. Andreski, S. (1972). Social Science as Sorcery. London: Andre Deutsch. Quote taken from the dust jacket.

36. Schneider, K.J. (2010). Toward a Humanistic Positive Psychology: Why Can't We Just Get Along? Psychology Today. www.psychologytoday.com/ca/blog/awakening-awe/201011/toward-hu-

manistic-positive-psychology-whycant-we-just-get-along. تـم الدخـول إليـه في 6/5/2020.

37. Gross, R. (2015). Psychology. The Science of Mind and Behaviour. London: Hodder Education.

38. Becker & Marecek (2008).

39. مقتبـس في Wood, G.W. (2018). The Psychology of Gender. London & New York: Routledge.

40. Greer (1999) مُقتبس في Wood (2019), p.81

الفصل السابع

1. ورغـم كل احتجاجـات الــ "أبـدًا لـن أكررهـا"، بـدأت بـذور الكتـاب التـالي في التكـوّن وأنـا أكتـب هـذه الخاتمـة.

2. كان جزءًا من محاضرات تانر في القيم الإنسانية في جامعة ميتشيجن.

3. الـدلالات العنصريـة في أعـمال نيتشـه تعـود إلى تحريـر أختـه. انظـر: Gray, J. (2016). Anti-Education by Friedrich Nietzsche Review - Why Mainstream Culture, Not the Universities, Is Doing Our Best Thinking. The Guardian. انظـر: www.theguardian.com/books/2016/jan/08/anti-education-on-the-future-of-our-educational-institutions-frie drich-nietzsche-review. تـم الدخـول إليـه في 10/5/2020.

4. Rocheleau, G. (2016). 3 Metamorphoses: Nietzsche's Map of Human Growth. انظـر: www.updevelopment.org/3-metamorphoses-nietzsches-map-humangrowth/ تـم الدخـول إليـه في 10/5/2020.

5. Toffler, A. (1970). Future Shock. London: Pan Books.

6. إحدى النوادر المركبة التي بدأت بنسخة عام 1915. Kelley, E.C. (1951). The Workshop Way of Learning. New York: Harper & Brothers، ص. 2. وأضيف إليها عبر السنوات. انظر: https://quoteinvestigator.com/2010/07/11/confused/. تم الدخول إليه 26/4/2020.

نبذة عن الكتاب

كيف يمكننا أن نطوّر إحساسنا بأننا على ما يرام wellbeing؟ ما تفسير طفرة الاهتمام بالعافية الحالية؟ ماذا تعني العافية بالنسبة لك؟

يقدم "سيكولوجيا أن تكون بخير" للقراء أدواتًا للتعامل مع عافيتهم الشخصية، وفهم ما يصنع "حياة جيدة." باستخدام التأملات الذاتية والسرد القصصي، يبحث الكتاب كيف تؤثر الثقة في العافية النفسية والعاطفية، ويأخذ بعين الاعتبار كيف يؤثر الضغط العصبي وعدم المساواة على عافيتنا النفسية، وكيف تؤثر توجّهات جديدة مثل علم النفس الإيجابي على فهمنا للسعادة.

في عالم حيث تمثّل "الاقتصاديات المبنية على العافية" تجارة ضخمة، يعرض "سيكولوجيا أن تكون بخير" كيف لنا أن ندقق في مصادر المعلومات ونفهمها، ويلقي الضوء على الصناعات المختصة بالصحة والعافية ورعاية الذات، والتنمية البشرية.

نبذة عن السلسلة

سيكولوجية كل شيء:

الناس مفتونون بعلم النفس، وما يحرك البشر. لمَ نفكر ونتصرف بتلك الطريقة؟ قابلنا جميعًا "أطباء الأريكة"[1] الذين يدّعون أن لديهم الإجابات، ومن يتساءلون عمّا إذا كان بمقدور الأخصائيون النفسيون قراءة أفكارهم. "سيكولوجية كل شيء" هي سلسلة كتب تحطّم الخرافات الشائعة و العلوم الزائفة التي تحيط ببعض أكبر أسئلة الحياة.

تستكشف السلسلة العوامل السيكولوجية الخفية التي تحركنا، من رغباتنا ومنفّراتنا اللاواعية، إلى غرائزنا الاجتماعية الطبيعية. سلسلة

(1) المترجمة: مصطلح armchair psychology أو armchair psychologist مصطلح شائع يستخدم لوصف التعاطي مع الطب النفسي بناء على التأملات الذاتية والملاحظات الشخصية، من فوق مقعد المشاهد المريح، دون خبرة أو معرفة إمبريقية، وهو تنويع على مصطلح آخر armchair quarterback أو "ظهير الأريكة الرباعي" ويشير لفعل الأمر نفسه، لكن مع الفوتبول الأمريكية.

آسرة زاخـرة بالمعلومـات، مثـيرة للفضـول دومًـا، كُتـب كل كتـاب فيهـا بيـد خبـير في مجالـه، لمقارنـة المعرفـة القائمـة عـلى البحـث بالحكمـة الشـعبية، وتوضيـح كيـف يمكـن لعلـم النفـس أن يـثري فهمنـا للحيـاة الحديثـة حقًّـا.

بتصويـــب عدســـة علـــم النفـــس لعـــدد مـــن الموضوعـــات والمشـــاغل المعـاصرة - مـن الجنـس للموضـة لنظريات المؤامرة - سـتجعلك سـيكولوجيا كل شيء تنظـر إلى كل شيء بطريقـة جديـدة.

نبذة عن الكاتب

جاري و. وُد أخصائي نفسي معتمد، ومُرشد حياتي يُركز على تقديم الحلول، ومذيع.

تُقتبس تحليلاته المتخصصة ونصائحه الحياتية بكثرة في وسائل الإعلام، وبوصفه كاتب عمود النصائح المميز آجوني أنكل (العمّ عذاب)، وهو زميل أكاديمية التعليم العالي، درّس علم النفس، وأساليب البحث، ومهارات التعلّم في العديد من جامعات المملكة المتحدة، كما يعمل مستشارًا لأبحاث السياسات الاجتماعية في عدّة هيئات حكومية ومنظمات للبثّ ومنظمات صحيّة وجمعيات خيرية.

نشر جاري في دوريات أكاديمية لعلم النفس والصحة، وألف عددًا من كتب التنمية البشرية، منها "لا تنتظر سفينتك لتأتي إليك، اسبح للقائها" والذي تُرجم لعدة لغات، و"أطلق العنان لثقتك." كتب أيضًا "سيكولوجية الجندر" للموجة الأولى من سلسلة "سيكولوجية كل شيء"، و"رسائل إلى طالب جديد". يعمل جاري في القطاع الخاص كمرشد للحياة والعافية وباحث ومستشار، ويقيم بين برمنجهام وأدنبرة بالمملكة المتحدة. أنظر: www.drgarywood.co.uk

نبذة عن المترجمة

جنةعادل (1988-...)

كاتبة ومترجمة ومحرِّرة من مواليد القاهرة. درست طب الأسنان بجامعة عين شمس، ثم تفرَّغَت للكتابة والترجمة بعدَّة مواقع إلكترونية. عملت أيضًا كباحثة لغوية لمشروع القاموس الفرنسي للأفعال المصرية التابع للمعهد الفرنسي للدراسات الشرقية، ولخَّصَت نحو خمسين كتابًا لتطبيق ""كتاب صوتي""، كما كتبت وحرَّرَت عدَّة حلقات لمشروع ""الفيل"" المعني بالتوعية عن مسائل الصحة النفسية لمنصة StoryTel. صدرت لها ترجمتان: ""حكايات الأجداد""، وهي قصص فلكلورية من قبائل السُّكَّان الأصليين بأمريكا الشمالية، و""المدّ العالي""، وهي رواية معاصرة من لاتفيا، عن مركز المحروسة للنشر.





الناس مفتونون بعلم النفس، وما يحرّك البشر. لِمَ نفكر ونتصرف بتلك الطريقة؟

يقدم "سيكولوجية أن تكون بخير" للقراء أدوات للتعامل مع عافيتهم الشخصية، وفهم ما يصنع "حياة جيدة"، وباستخدام التأملات الذاتية والسرد القصصي، يبحث الكتاب كيف تؤثر الثقة في العافية النفسية والعاطفية، ويأخذ بعين الاعتبار كيف يؤثر الضغط العصبي وعدم المساواة على عافيتنا النفسية، وكيف تؤثر توجهات جديدة مثل علم النفس الإيجابي على فهمنا للسعادة.

"سيكولوجية كل شيء" سلسلة كتب تحطم الخرافات الشائعة والعلوم الزائفة التي تحيط ببعض أكبر أسئلة الحياة.



